

VOIMAA JA VÄRIÄ ELÄMÄÄN

Luovan toiminnan ryhmä elämänhallinnan tukijana alkavan vaiheen muistisairailla henkilöillä

Päivi Juola

Miia-Kaisa Kinnunen

Opinnäytetyö
Huhtikuu 2011

Toimintaterapian koulutusohjelma
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala



JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULU
JAMK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



Tekijä(t) JUOLA, Päivi KINNUNEN, Miia-Kaisa	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 07.04.2011
	Sivumäärä 74	Julkaisun kieli Suomi
	Luottamuksellisuus () saakka	Verkojulkaisulupa myönnetty (X)
Työn nimi VOIMAA JA VÄRIÄ ELÄMÄÄN Luovan toiminnan ryhmä elämänhallinnan tukijana alkavan vaiheen muistisairailta henkilöillä		
Koulutusohjelma Toimintaterapian koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) RUTANEN, Maaret		
Toimeksiantaja(t) Keski-Suomen Muistiyhdistys ry		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyössä suunniteltiin ja toteutettiin luovan toiminnan ryhmä, jonka tarkoituksena oli tukea alkavan vaiheen muistisairaiden henkilöiden elämänhallintaa ja sen alueelta toiminnallista identiteettiä. Työn tavoitteena oli tuottaa opas luovan toiminnan ryhmän järjestämisestä Muistiliiton muistiyhdistysten käyttöön. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Keski-Suomen Muistiyhdistys ry:n kanssa.</p> <p>Työ toteutettiin tutkimusavusteisena kehittämistoimintana. Alussa organisoitiin toimintaa yhteistyössä toimeksiantajan kanssa sekä laadittiin ryhmän tavoitteet teoriatietaa hyödyntäen. Seuraavaksi tehtiin ryhmäsuunnitelmat osittain samanaikaisesti ryhmän toteutuksen kanssa. Ryhmässä kokeiltiin erilaisia luovan toiminnan muotoja. Ryhmään osallistui seitsemän alkavan vaiheen muistisairasta henkilöä. Ryhmän toteutuksen aikana tutkittiin havainnoimalla suunniteltujen toimintojen sopivuutta ryhmäläisten taitotasolle ja sitä, miten ryhmäläiset suhtautuvat toimintaan. Tutkimuksen tarkoituksena oli avustaa oppaan rakentamista. Tutkimus osoitti, että valitut toiminnot olivat pääosin sopivia ryhmäläisten taitotasolle. Ryhmäläiset suhtautuivat toimintaan myönteisesti ja kokivat toiminnan merkityksellisenä.</p> <p>VOIMAA JA VÄRIÄ ELÄMÄÄN – Opas luovan toiminnan ryhmän järjestämiseen on sähköisessä muodossa oleva tiedosto. Muistiyhdistys julkaisee oppaan Extranet-verkkosivuillaan. Lisäksi opas on opinnäytetyön liitteenä Theseus-verkkokirjastossa kaikkien vapaasti käytettävissä. Oppaassa on neuvoja ryhmän järjestämiseen ja siinä kuvataan jokaisen ryhmäkerran tavoitteet, sisältö ja tarvittavat materiaalit. Opasta voivat hyödyntää sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset, joilla on tietoa muistisairauksista ja jotka ovat kiinnostuneita luovan toiminnan ryhmän järjestämisestä.</p>		
Avainsanat (asiasanat) elämänhallinta, toiminnallinen identiteetti, muistisairaudet, luova toiminta, ryhmät		
Muut tiedot Liitteenä VOIMAA JA VÄRIÄ ELÄMÄÄN – opas luovan toiminnan ryhmän järjestämiseen, 22 sivua		



Author(s) JUOLA, Päivi KINNUNEN, Miia-Kaisa	Type of publication Bachelor's Thesis	Date 07.04.2011
	Pages 74	Language Finnish
	Confidential () Until	Permission for web publication (X)
Title STRENGTH AND COLOUR TO YOUR LIFE The Group of Creative Activity that Promotes Life Balance of Person With Early Dementia		
Degree Programme Degree Programme of Occupational Therapy		
Tutor(s) RUTANEN, Maaret		
Assigned by Alzheimer Society of Finland – Central Finland		
<p>Abstract</p> <p>The purpose of this Bachelor's Thesis was to plan and implement a creative activity group in which the aim was to promote the life balance and occupational identity of persons with early dementia. Another aim was to produce a guidebook for the Alzheimer Society of Finland for arranging creative activity groups. The thesis was conducted in cooperation with the Alzheimer Society of Finland – Central Finland.</p> <p>The work was a research based development project. First, the activities were organized in cooperation with the commissioner, and the group goals were planned by utilizing the work's theoretical framework of reference. Secondly, the group plans were devised partly simultaneously with the group implementation. Different creative activities were tested in the group. There were seven participants with an early dementia in the group. During the group implementation observation was conducted whether the activities were applicable for the capabilities of the group participants and how the participants regarded the activity. The aim of the study was to help to produce the guidebook. The study showed that the chosen activities were mainly applicable for the capabilities of the group participants. Moreover, the group members's attitude related to activity was positive and they felt the activity meaningful.</p> <p>VOIMAA JA VÄRIÄ ELÄMÄÄN – opas luovan toiminnan ryhmän järjestämiseen (Strength and Colour for Life – a guidebook for organizing creative group activities) is a file in an electronic format. The Alzheimer Society of Finland will publish the guidebook on its Extranet-web pages. In addition, the guidebook is a freely available attachment of the thesis in the Theseus-web library. The guidebook gives the instructions for organizing the group, and the goals, contents and materials required are described. The guidebook can be utilized by social- and health care professionals who have knowledge of memory diseases and have interest in organizing creative group activities.</p>		
Keywords life balance, occupational identity, memory disorders, creative activities, groups		
Miscellaneous As an attachment VOIMAA JA VÄRIÄ ELÄMÄÄN – opas luovan toiminnan ryhmän järjestämiseen, 22 pages		

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO.....	3
2	MUISTISAIRAUDET	5
2.1	Yleisimmät etenevät muistisairaudet	5
2.2	Sairauden vaikutus elämään	6
3	ELÄMÄNHALLINTA.....	7
3.1	Elämänhallinnan määritelmä	7
3.2	Toiminnallinen identiteetti	9
4	LUOVAT TOIMINNAT	11
4.1	Luovan toiminnan määrittely.....	11
4.2	Luovan toiminnan mahdollisuudet ja haasteet.....	12
5	RYHMÄTOIMINNAN PERIAATTEET.....	14
6	AIKAISEMPIA TUTKIMUKSIA.....	16
7	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	19
7.1	Tarkoitus ja tavoitteet	19
7.2	Keski-Suomen Muistiyhdistys ry.....	20
8	TYÖELÄMÄLÄHTÖINEN KEHITTÄMISTOIMINTA.....	21
8.1	Prosessin eteneminen	21
8.2	Ryhmän toteutus	23
8.3	Tutkimuksen toteutus	25
8.3.1	Aineistonkeruu	25
8.3.2	Aineiston analysointi	27
9	TULOKSET	28
9.1	Tutkimuksen tulokset.....	28
9.1.1	Toiminnan sopivuus ryhmäläisten taitotasolle.....	29
9.1.2	Ryhmäläisten suhtautuminen toimintoihin.....	30
9.1.3	Vertaisuuden merkitys	32
9.2	Kehittämistoiminnan tulos	32
10	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	34
	LÄHTEET	40

LIITTEET45

Liite 1. Ryhmän mainos.....	45
Liite 2. Ryhmän tavoitteet ja toiminnot eri ryhmäkerroilla	46
Liite 3. Havainnointilomake.....	49
Liite 4. Lupa tutkimukseen osallistumisesta.....	50
Liite 5. Opas	52

KUVIOT

KUVIO 1. Opinnäytetyöprosessin kulku.....	23
KUVIO 2. Toiminnan sopivuus ryhmäläisten taitotasolle.	30
KUVIO 3. Ryhmäläisten suhtautuminen toimintoihin.	31
KUVIO 4. Esimerkkejä tutkimuksen tulosten perusteella oppaaseen muutetuista toiminnoista.....	33

1 JOHDANTO

Muistisairauksien määrä kasvaa suhteessa väestöömme. Ikääntyneiden määrän lisääntyessä myös muistisairaudet lisääntyvät. (Erkinjuntti, Alhainen, Rinne & Soininen 2006, 5.) Etenevään muistisairauteen sairastuneella on sairaudesta huolimatta mahdollisuus mielekkääseen elämään ja hyviin kokemuksiin. Oman elämäntilanteen läpikäyminen, uusien voimavarojen etsiminen ja identiteetin uudelleen rakentaminen tapahtuvat kuntoutusprosessin aikana. (Kuntoutusmalli 2006, 3.) Muistisairaiden henkilöiden kuntoutuksen tavoitteena on itsenäisyyden, elämänhallinnan, toimintakyvyn ja hyvinvoinnin tukeminen (Pitkälä 2011.) Kuntoutuksen avulla parannetaan sairastuneen mahdollisuuksia elää ja osallistua hänen omilla edellytyksillään. Samalla häntä autetaan toteuttamaan itseään, vaikka sairaus toimintaa rajoittaisikin. (Pirttilä 2004, 11–12).

Opinnäytetyön aihetta etsiessämme olimme yhteydessä Keski-Suomen Muistiyhdistys Ry:een. Muistiyhdistyksellä koettiin tarvetta ryhmälle, joka tukee alkavan vaiheen muistisairaiden henkilöiden psykososiaalista toimintakykyä sekä antaa mahdollisuuden vertaisten kohtaamiseen. Yhdistyksellä on koettu, että sairastumisen alkuvaihe on raskas vaihe ihmisen elämässä. Yhdistys haluaa tavoitteidensa mukaisesti tarjota alkuvaiheessa oleville muistisairaille henkilöille heidän toimintakykyänsä sekä osallistumistaan tukevaa ryhmätointa. Muistiyhdistyksen mukaan Suomessa ei juurikaan järjestetä kuntouttavaa ryhmätointa alkavan vaiheen muistisairaille. Ennaltaehkäisevän toiminnan järjestäminen jo sairauden alkuvaiheen aikana koetaan yhdistyksellä tärkeäksi.

Kuntoutuksella voidaan tukea muistisairaahan elämänhallintaa ja elämänlaatua sekä parantaa ja ylläpitää toimintakykyä. (Pirttilä 2004, 11). Rodinin (1989) mukaan tutkimuksissa on havaittu, että elämänhallinnan tunne johtaa parempaan terveyteen (Cohen 2006, 9). Elämänhallinnan saavuttamista pidetään elämässä tärkeänä. Yksilö voi kokea hallinnan ja hyvinvoinnin tunnetta, kun hänellä on mahdollisuus suunnitella elämäänsä omien arvojensa mukaiseksi.

(Pentland & McColl 2009, 165, 168.) Yksilön kokemusta itsestään toimijana kuvataan käsitteellä toiminnallinen identiteetti. (Kielhofner 2008, 106.) Toimintaterapian näkemykset toiminnallisesta identiteetistä ja toiminnallisista ryhmissä tuovat uutta osaamista dementoituvien psykososiaalisen kuntoutuksen alueelle. (Pikkarainen 2004, 46.) Tulevina toimintaterapeutteina haluamme saada vahvistusta ja kokemusta omalle ammatilliselle kasvullemme toimintaterapeutteina. Haluamme saada lisää tietoa ja kokemusta muistisairauksista ja muistisairaiden kuntoutuksesta sekä luovien toimintojen käyttämisestä ryhmässä.

Luovuudella on merkittävä osa ihmisen ja yhteisöjen terveydessä ja hyvinvoinnissa (Mantere 2007a, 190). Taiteen luominen on yksi parhaimmista keinoista mahdollistamaan elämänhallinnan tunteen kokemisen (Cohen 2006, 9). Hannemannin (2006) mukaan taide ja luova toiminta vähentävät masentuneisuutta ja eristäytyneisyyttä sekä antavat toivoa (Liikanen 2010, 62). Terapeutit ja terveydenhuollon henkilöstö käyttävät erilaisia virkistystoiminnan muotoja asiakkaiden terveyden ja hyvinvoinnin parantamiseksi tai ylläpitämiseksi. Käytettyjä tekniikoita voivat olla esimerkiksi taiteet, käsityöt, draama tai musiikki. Näillä voidaan ehkäistä masennusta, stressiä ja ahdistusta, rakentaa itseluottamusta ja edistää sosialisatiota. (Levine Madori 2007, 37). Luovan teoksen tuottaminen ja näyttäminen muille antaa mahdollisuuden tulla nähdyksi yksilönä ja vaikuttajana ympäristössään. Luova toiminta mahdollistaa kokeilun ilman tarkkoja ja rajoittavia vaatimuksia. Toiminnan prosessissa ihminen tekee jatkuvia valintoja omien arvojensa pohjalta. Sen seurauksena hän voi vähitellen rohkaistua tekemään omassa elämässään käytännöllisiä, esteettisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia valintoja ja muutoksia, jotka ovat oman elämän kannalta tyydyttäviä ja jopa innostavia. (Mantere 2007a, 190).

Opinnäytetyössämme suunnittelemme ja toteutamme luovan toiminnan ryhmän, joka tukee alkavan vaiheen muistisairaiden henkilöiden elämänhallintaa ja sen alueelta toiminnallista identiteettiä. Työn tutkimuksellisessa osuudessa tutkimme suunniteltujen toimintojen sopivuutta ryhmäläisten taitotasolle sekä ryhmäläisten suhtautumista toimintoihin. Tutkimustuloksia hyödyntäen tuotamme oppaan luovan toiminnan ryhmän järjestämisestä Muistiliiton muistiyh-

distysten käyttöön. Oppaan tarkoituksena on rohkaista luovien toimintojen käyttöön muistisairaiden henkilöiden ryhmätoiminnassa. Toteuttamamme ryhmän jälkeen Keski-Suomen Muistiyhdistys ry:llä on mahdollisuus jatkaa aloittamaamme ryhmätoimintamuotoa ja jakaa tuotettua opasta Muistiliiton muistiyhdistyksille. Opasta voivat hyödyntää ensisijaisesti sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset, joilla on tietoa muistisairauksista ja muistisairaiden henkilöiden toimintakyvystä sekä kiinnostusta luovien toimintojen käyttöön.

2 MUISTISAIRAUDET

2.1 Yleisimmät etenevät muistisairaudet

Eteneviä muistisairauksia on jaettu vaikeusasteen perusteella lievään, keski-vaikeaan ja vaikeaan dementiaan (Alhainen & Rosenvall 2010, 387). Työssämme tarkoitamme alkavan vaiheen muistisairaalla henkilöllä sellaista, jonka sairaus on vielä lievässä vaiheessa. Työssämme käytämme Muistiyhdistyksen suosittelemana termiä muistisairaus. Erkinjuntin (2010, 87) mukaan dementia-käsitteeseen liitetään usein kielteisiä varauksia ja ennakkoluuloja. Dementiasanaa käytämme niissä paikoissa, joissa se kirjallisuudessa on esiintynyt. Dementia voi olla ohimenevä, pysyvä tai etenevä tila. Siihen liittyy muistihäiriö sekä heikentymistä muissa kognitiivisissa toiminnoissa, joka rajoittaa potilaan itsenäistä selviytymistä ammatillisissa ja sosiaalisissa asioissa. Dementia ei ole erillinen sairaus, vaan kyse on oireyhtymästä. Oireyhtymän aiheuttajana voi olla useita eri syitä. (Erkinjuntti 2010, 86.)

Yleisin dementiasairaus on Alzheimerin tauti. Alzheimerin tauti on hitaasti ja tasaisesti etenevä aivojen rappeutumissairaus. Sairauden yleinen ensioire on muistihäiriö. Sitä seuraavat vaikeudet toiminnan ohjauksessa, kielellisessä ilmaisussa ja hahmottamisessa. Sairauden myöhemmässä vaiheessa ilmenee arkitoimintojen heikkenemistä ja käytöshäiriöitä. (Erkinjuntti & Huovinen 2008, 62)

Vaskulaarista dementiaa sairastavan potilaan oireiden luonne määräytyy aivohalvaukseen syntyneen vaurion sijainnin ja laajuuden mukaan. Sairaus aiheuttaa muistiongelmia, mutta ne eivät ole yhtä vaikeita kuin Alzheimerin taudissa. Muistihäiriötä selvempi piirre on häiriö oman toiminnan ohjaamisessa, joka näkyy mm. suunnitelmallisuudessa, kokonaisuuksien jäsentämisessä ja järjestelmällisyydessä. Muita oireita saattavat olla kävelyvaikeudet ja näköhäiriöt sekä tunne-elämän ailahtelevuus. (Mts. 74–77.)

Lewyn kappale –taudin oireena on älyllisen toimintakyvyn heikkeneminen. Oireita ovat jäykkyys ja hitaus, kasvojen ilmeettömyys, askelten lyheneminen, taipumus eteenpäin kaatumiseen sekä lepovapina. Sairastuneella on oireiden ja vireydetason vaihtelua. Aamulla hän saattaa olla täysin selkeä, ja iltapäivällä voi ilmetä sekavuutta ja harhoja. (Mts. 91)

Otsalohkorappeumista johtuvan muistisairauden keskeisenä piirteenä on persoonallisuuden ja käyttäytymisen muutos. Arvostelukyky, kontrollikyky ja suunnitelmallisuus heikkenevät. Potilaan käyttäytyminen muuttuu tahdittomaksi. Usein myös tunne-elämä latistuu. Aloitekyvyttömyys ja apaattisuus lisääntyvät. (Mts. 92–94.)

2.2 Sairauden vaikutus elämään

Muistisairauteen sairastuminen on sairastuneelle kriisi. Siihen liittyy usein masennusta, ahdistusta ja surua. Tulevaisuuteen liittyvät asiat pelottavat monia. (Elämää muistisairauden kanssa 2009, 3.) Toimintakyvyn muutokset näkyvät esimerkiksi Alzheimerin taudin lievässä vaiheessa keskustelun seuraamisen vaikeutumisena, lukemisen vähenemisenä, monimutkaisista harrastuksista vetäytymisenä, taloudenhoidon vaikeutumisena ja työkyvyn heikkenemisenä. (Pirttilä & Erkinjuntti 2010, 129). Toimintakyvyn heikkenemisen vuoksi dementoituvan kokemus itsestään arvokkaana ja kelpaavana voi heikentyä. (Andreev 2005, 10.) Arjen roolit ja vastuut muuttuvat dementoivan sairauden myötä. Tämä vaikuttaa sairastuneen itsetuntoon ja minäkuvaan. Minäkäsityksen ja itsetunnon rakentaminen ja ylläpitäminen tapahtuvat toiminnan avulla,

minkä vuoksi pystyvyyden ja onnistumisen kokemukset toiminnan alueella ovat tärkeitä. Sairauden alkuvaiheessa dementoituvalla ihmisellä saattaisi olla energiaa osallistua aktiviteetteihin, mutta häneltä saattaa puuttua aloitekykyä. Toiminnan suunnittelua tai sen toteutusta saattaa vaikeuttaa myös toiminnanohjauksen heikentyminen. (Eloranta & Punkanen 2008, 125.) Dementoituessaan ihminen luopuu toiminnoista, joista ei koe selviytyvänsä. Energian ja ajan säästämiseksi ensimmäisenä luovutaan kodin ulkopuolisista harrastuksista. (Pikkarainen 2004, 47.)

Dementoivan sairauden alkuvaiheessa sairastunutta ihmistä olisi tuettava osallistumaan hänen oman elämäntyyliinsä mukaisiin toimintoihin. Tällä tavalla voidaan tukea tunnetta elämän jatkumisesta ja ihmisen omaa identiteettiä. Tärkeitä ovat omat harrastukset, mielihyvää tuottavat toiminnot ja osallisuus sosiaalisissa verkostoissa. (Eloranta & Punkanen 2008, 125.) Erilaisten mielihyväkokemusten kautta dementoituvaa voidaan auttaa pitämään yllä kuvaa minuudestaan ja vahvistaa hänen itsetuntoaan. (Andreev 2005, 10.) Dementoituessaan ihminen menettää vähitellen kosketuksensa ulkomaailmaan ja itseensä. Kun yhteys ulkomaailmaan heikkenee, voi ihminen löytää hetkittäistä hyvän olon tunnetta oman kehon ja minän vahvistumisesta. (Högström 2008, 5.) Smallin ym. (2007) & Wilsonin ym. (2007) mukaan kognitiivista ja sosiaalista toimintaa sisältävän säännöllisen ja runsaan virkistys-, vapaa-aika- ja kulttuuritoiminnan on tutkittu ennaltaehkäisevän ja pienentävän muistisairauteen sairastuneiden dementoitumisriskiä (Liikanen 2010, 62).

3 ELÄMÄNHALLINTA

3.1 Elämönhallinnan määritelmä

Elämönhallinta on käsite, jota määritellään eri tavoilla. Eri tieteenaloilla elämönhallinnan termiä saatetaan käyttää eri tavoin. Elämönhallintaa voidaan tarkastella esimerkiksi ihmisen subjektiivisena kokemuksena omasta elä-

tään tai elämäntyylinä, joka johtaa elämänhallinnan kokemukseen. (Christiansen, Matuska, Polatajko & Davis 2009, 7).

Elämänhallintaa voidaan kuvata näkökulmasta, jossa jokapäiväiset toiminnan tavat kohtaavat ihmisen välttämättömät tarpeet. Ihmiset voivat tyydyttää tarpeensa erilaisissa päivittäisissä toiminnoissa. Esimerkiksi jotkut ihmiset täyttävät sosiaaliset tarpeensa ystävien joukossa ja osallistumalla sosiaalisiin ryhmiin ja jotkut taas olemalla vuorovaikutuksessa perheen ja puolison kanssa. (Matuska & Christiansen 2009, 150.) Näkökulmassa korostetaan, että ihmiset sitoutuvat toimintoihin, jotka mahdollistavat heitä saavuttamaan välttämättömät ihmisen tarpeet kuten fyysinen terveys, tyytyväisyys sosiaalisissa suhteissa, persoonallinen identiteetti ja merkityksellisyys. (Matuska & Christiansen 2009, 160.)

Kokemuksellisten haasteiden tärkeyttä korostava näkemys elämänhallinnasta esittää, että ihminen saa hallinnan tunteen kolmesta kokemuksellisesta tilasta, jotka ovat sopusoinnussa keskenään. Nämä kolme tilaa ovat flow, jännitys ja tyyneys. Flow on Csikszentmihalyin (1975; 1990) mukaan kokemus, jolloin ihmisellä on vain jonkinlainen tietoisuus ajan kulusta ja itsestään, sillä hänen keskittymisensä menee tekemisen prosessiin. Flow-tilassa tekeminen on pääosin nautinnollista. Tämä tila mahdollistuu, kun toiminnan tavoitteet ovat korkealla ja toimijan taidot riittävät tavoitteiden saavuttamiseen. Toiminta on haastetasoltaan sopivaa. Kyseisessä määrittelyssä flow-tilaan on liitetty myös hallinnan tunne. Jännitykseen kuuluu huolen, ahdistuksen ja kiihtymisen tunteet, kun taas tyyneys käsittää rentoutumisen, tylsistymisen ja apatian tunteet. Tutkimuksissa eri kansallisuuksilla ja ikäryhmillä on huomattu, että elämänhallinnan kokemukset olivat yhteydessä flown, jännittyneisyyden ja tyyneyden kokemusten sopusointuun. (Persson & Jonsson 2009, 135–139.)

Eräs elämänhallinnan määritelmä esittää, että sellainen toiminnallinen elämäntyyli, jossa kunnioitamme henkilökohtaisia arvojamme, vahvuuksiamme ja merkityksellisyyden tunnetta, johtaa optimaaliseen vaivattomuuteen, tyydytykseen ja hyvinvointiin. Hyvinvoinnin edellytyksenä on lisäksi se, että elämme

suhteessa ympäristöömme ja otamme sen toiminnassamme huomioon. (Pentland & McColl 2009, 168–169.)

Elämänhallinta voidaan ymmärtää jatkumona, joka on molemmissa ääripäissä ongelmallinen. Jos ihmisellä on puutteellinen elämänhallinta, hän voi joutua haluamattaan ja tarkoittamattaan ongelmallisiin tilanteisiin. Liian tiukka elämänhallinta taas tarkoittaa sitä, että ihminen pyrkii kaikin keinoin välttämään yllättäviä ja odottamattomia tilanteita. Tällöin hän joutuu rajoittamaan elämänsä kohtuuttomasti. Kumpaankin ääripäähän liittyy huolestuneisuutta ja pelkoa elämän sujumisesta. Hyvinvoinnin kokemus syntyy siitä, että joustavasti tilanteen vaatiessa pystyy sietämään kaoottisuutta tai elämään tiukan järjestelmällisesti. (Saarenheimo 2003, 38–39.)

Työssämme elämänhallinta tarkoittaa ihmisen hallinnan tunnetta omassa elämässään. Tämä tunne saadaan aikaan, kun ihminen kykenee tyydyttämään välttämättömät tarpeensa, kuten persoonallisen identiteetin vahvistumisen, sekä kunnioittaa omia arvojaan, vahvuuksiaan ja merkityksellisyyden tunnetta. Samalla hän ottaa toiminnassaan huomioon ympäristönsä. Elämänhallinnan tunne toteutuu elämäntyyllillä, joka tarjoaa sopivasti haasteita eikä kuitenkaan ole yksilölle liian kuormittava. Siihen kuuluu kyky toimia oman ja ympäristön hyvinvoinnin eteen joustavasti tilanteen vaatimalla tavalla.

3.2 Toiminnallinen identiteetti

Persoonallisen identiteetin vahvistuminen on yksi ihmisen välttämättömistä tarpeista. Tämän ja muiden tarpeiden saavuttaminen johtaa tunteeseen oman elämän hallinnasta. (Matuska & Christiansen 2009, 160.) Näin identiteetti liittyy elämänhallintaan. Toimintaterapiassa laajasti käytössä olevassa Kielhofnerin kehittämässä Inhimillisen toiminnan mallissa esitellään käsite toiminnallinen identiteetti. (Kielhofner 2008, 1,106.) Toimintaterapeutteina näemme hyödylliseksi ja perustelluksi teoretiedon identiteetistä ja toiminnallisen identiteetistä. Tätä tietopohjaa hyväksi käyttäen voidaan rajata ja tarkentaa elämänhallinnan tukemisen tavoitteita.

Identiteetti sisältää minäkäsityksen ja itsetunnon. Se määrittelee ihmisen ainutlaatuisuuden lisäksi hänen paikkansa sosiaalisessa yhteisössä. Minä ja identiteetti ovat käsitteinä hyvin lähellä toisiaan. Minä on kaikkea sitä, mitä yksilö nimittää omakseen. Se on sitä, mitä itse kokee ja näkee. Identiteettiin kuuluu tämän lisäksi ihmisen paikan määrittely sosiaalisessa yhteisössä. Identiteetissä korostuvat persoonan ulkopuoliset tekijät. Sekä minä että identiteetti muodostuvat minäkäsityksestä ja itsetunnosta. Minäkäsitys kuvaa yksilön kokemuksia itsestään. Se ei välttämättä vastaa todellisuutta siitä, millaiseksi muut yksilön kokevat. Hyvä itsetunto on sitä, että ihminen havaitsee olemassaolonsa sekä tuntee ja hyväksyy sekä vahvuutensa että heikkoutensa. Hyvän itsetunnon omaavalla henkilöllä käsitys itsestä on pääosin positiivinen. (Laine 2005, 21–24).

Christiansen (1999) on huomionut, että identiteetti on yhdistelmä itsen määritelmästä, sisältäen roolit ja ihmissuhteet, arvot, minäkuvan ja henkilökohtaiset toiveet ja päämäärät. Hänen mukaansa toimintaan osallistuminen auttaa luomaan identiteettiä. Kielhofner (2008) on määritellyt toiminnallisen identiteetin siten, että se on yhdistelmä tunteesta, millaiseksi yksilö kokee itsensä ja millaiseksi toiminnalliseksi olennoksi haluaa tulla sekä yksilön toiminnallisesta historiasta. Yksilön tahto, tottumus ja kokemukset ovat yhdistyneet toiminnalliseen identiteettiin. Toiminnallinen identiteetti sisältää seuraavia asioita: yksilön tunne kyvykkyydestä ja tehokkuudesta, yksilön kiinnostuksen ja tyydytyksen kohteet, yksilön käsityksen itsestään, yksilön velvollisuudet tekemiseen, tunteen tutuista elämän rutiineista sekä näkökulman yksilön ympäristöstä ja sen merkityksistä. (Kielhofner 2008, 106.)

Toiminnallisella identiteetillä kuvataan ihmisen elämänkaaren aikana syntyneitä toimintojen ja tehtävien yksilöllisiä merkityksiä. Nämä muovaavat jokaisesta ihmisestä ainutlaatuisen ja yksilöllisen toimijan. Ihminen rakentaa ja ylläpitää näkemystä itsestään toiminnan kautta tutkimalla omia rajojaan, kokeilemalla ja kehittämällä taitojaan sekä löytämällä taipumuksiaan. Ihminen rakentaa minäkäsitystään ja itsetuntoaan aktiivisen tekemisen ja siitä saatujen kokemusten

kautta. Arjessa toiminnallinen identiteetti näkyy toiminnallisena käyttäytymisenä, mikä on yhteydessä ihmisen yksilöllisiin kykyihin, hänen ympäristöönsä ja suoritettavaan tehtävään. (Pikkarainen 2004, 34.) Vaittinen (2009) on tehnyt käsitteenmäärittelyn toiminnallisesta identiteetistä perustuen toimintaterapian kirjallisuuteen. Hänen mukaansa toiminnallinen identiteetti kehittyy toimintaan osallistumisen kautta vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Se kehittyy ihmisen elämänkulun aikana erilaisten kokemusten ja tekijöiden, kuten toiminnallisten valintojen ja roolien kautta. Erityisesti merkitykselliseen toimintaan osallistumista voidaan pitää toiminnallisen identiteetin ennakkoehtona. (Vaittinen 2009, 31–32.)

Dementoituvan ihmisen toiminnallinen identiteetti murenee, kun hän ei enää pysty osallistumaan itselleen merkityksellisiin toimintoihin. Osallistuminen itselle tärkeisiin toimintoihin voi tuottaa hetkellisesti hyvää oloa ja iloa, jos avustus on tukea antavaa. Toiminnallisen identiteetin ylläpitämistä edistää oman toiminnan kautta saatu kokemus vaikuttamisesta ja arvostuksesta. (Pikkarainen 2004, 47.)

4 LUOVAT TOIMINNAT

4.1 Luovan toiminnan määrittely

Ihmisen hyvinvointia edistävää luovaa toimintaa kuvataan eri tieteenaloilla erilaisin käsittein. Toimintaterapiassa käytetään käsitettä luova toiminta ks. (Creek 2002, 265). Kuntoutuksen ja hoidon alueella saatetaan käyttää myös käsitettä luova terapia ks. (Liikanen 2010, 40). Taidekasvatuksen puolella taas puhutaan taiteesta tai taide- ja kulttuurilähtöisistä menetelmistä ks. (Liikanen 2010, 38.) Käytämme työssämme käsitteitä sen mukaan, kuinka ne ovat kirjallisuudessa esiintyneet.

Luova toiminta on toimintaa, joka edellyttää mielikuvitusta ja sen tuloksena syntyy uudenlainen hyödyllinen tai onnistunut tuotos. Se voi olla jotain konk-

reettista, kuten maalaus tai kirjoitus tai se voi olla omaperäinen idea tai ajatuksen kulku. (Creek 2002, 266.) Luovia toimintoja voidaan käyttää terapiavälineenä, mutta niitä voidaan tarkastella myös osana yksilön toimintamahdollisuuksia (Griffs 2008, 49–50). Useita arkipäivän toimintoja voidaan lähestyä luovuuden kautta ja käyttää niitä itseilmaisun välineenä. (Basting 2006, 16.) Toimintaterapiassa käytettäviä luovia toimintoja voivat olla esimerkiksi maalaaminen, savityöt, ompelu, kalligrafia, puutarhanhoito, puutyöt, valokuvaus, makeisten valmistus, laulaminen, tanssiminen, kirjoittaminen, näytelmät ja erilaiset koristelut. Nämä ovat toimintoja, joihin ihmiset voivat osallistua ja saattavat tuntea niiden aiheuttavan mielihyvää. (Creek 2002, 267–268.)

Luovuus on tärkeä osa toimintaterapian interventiota (Mts. 267). Thompsonin & Blairin (1998) mukaan toimintaterapeutit ovat käyttäneet luovia toimintoja hoitomuotona aivan ammattikunnan kehityksen alusta lähtien (Griffs 2008, 49). Luovia toimintoja voidaan käyttää terapeuttisen tavoitteen saavuttamiseksi kaikkien asiakasryhmien kanssa. Niitä voidaan käyttää esimerkiksi motivaation kohottajana, oppimisen parantajana, tyytyväisyyden ja itsetunnon kohottajana, itseilmaisun mahdollistajana tai projektoiden kohtaamisen välineenä. (Creek 2002, 265, 267–268)

4.2 Luovan toiminnan mahdollisuudet ja haasteet

Taiteen tekeminen on henkisesti virkistävää ja usein myös kuntouttavaa. Tekeminen itsessään on tärkeää ja voi jättää jälkeensä positiivisen tunteen. Hyvä mieli säilyy, vaikka tekemishetki olisi jo unohtunut. (Taipale 2001, 81.) Taide vaikuttaa myönteisesti hyvinvoinnin kokemuksiin ja aivojen aktivoitumiseen (Elämää muistisairaudesta 2009, 9). Luovat ilmaisut ovat voimaa antavia erityisesti dementoituneille, koska ne toimivat tunteiden tasolla. Ne antavat työkaluja itsen ja maailmankuvan ilmaisemiseen. (Basting 2006, 16–17.) Saarelaisen (2001) mukaan taide on kommunikointia, joka yhdistää ihmisiä ja poistaa hetkeksi yksinäisyyden tunteen. Se täsmentää ihmisen käsitystä omasta paikastaan maailmassa ja tietoisuutta muista. Se myös täsmentää käsitystä muiden samankaltaisuudesta itseän ja omaan asemaan. (Saarelai-

nen 2001, 100.) Taiteella on aina ollut lohduttava, rauhoittava, innoittava tai ymmärrystä ja yhteisyyttä luova psykososiaalinen tehtävä (Mantere 2007c, 11). Taidetoiminta voi myös vahvistaa identiteettiä ja tarjota mahdollisuuden yhteisöllisyyden kokemiseen (Hohenthal-Antin 2006, 123).

Esteettinen kokemus luo minäkuvaa (Saarelainen 2001, 100). Tyydyttävän visuaalisen hahmon syntyminen edistää tyydytyksen, ilon ja tasapainon kokemuksia (Mantere 2007c, 12). Kun teos laitetaan esille muiden nähtäväksi, on siirtyminen yksityisestä yhteiseen merkittävä askel. Teos on kuin silta, jonka kautta voi tulla muiden luokse ja muut pystyvät tulemaan tekijän luokse. (Mantere 2007b, 179.) Keskittyneessä taiteen tekemisen flow-tilassa minä tietoisuus katoaa ja taideteos ja tekijä ovat hetken aikaa yhtä. (Mantere 2007c, 17). Tuotoksen synnyttäminen voi olla niin intensiivistä, että tietoisuus muusta maailmasta katoaa. (Mantere 2007b, 179.)

Luoviin prosesseihin kuuluu riskinotto. Voi olla pelottavaa, kun ei voi tietää, mitä on edessä, mitä joutuu kohtaamaan ja miten siitä selviää. Turvallisuutta tuo varmuus siitä, että toinen ihminen on läsnä ja pysyy henkisesti mukana luovassa prosessissa. (Mantere 2007c, 19.) Luovuuden löytymisen esteenä on tavallisesti syynä itsekriittisyys. Jos ei ole onnistumisen kokemuksia ilmaisullisilla alueilla, voi olla vaikeaa löytää itsestään luovuutta. Usein jo edessä oleva valkoinen paperi voi aiheuttaa arkuutta. (Mantere 2007a, 191.) Luovan prosessoinnin ja oivaltamisen esteenä voi olla myös tehokas suorittaminen. (Mantere 2007b, 179).

Toimintaterapeutin haasteena on löytää toimintoja, jotka ovat sopivia asiakkaan kyvyille sekä auttavat asiakasta ylittämään omia luovuuden esteitään. Helpottaakseen asiakkaan luovaa toimintaa, terapeutti voi järjestää ympäristöä ja olosuhteita tarkoituksenmukaisiksi. Toimintaympäristön tulisi olla innostava ja esillä olevien materiaalien tulisi herättää kiinnostusta. Työskentelylle tulisi varata tarpeeksi aikaa ja osallistujien täytyisi saada riittävä määrä ohjeistusta. Jokaisen osallistujan koko työskentelyprosessia tulisi arvostaa ja kehua tasapuolisesti. Ympäristön tulisi olla turvallinen ja vapaa. Jos toiminta herättää

ahdistusta, voidaan aloittaa strukturoidusta ja konkreettisemmasta tekemisestä. Luottamuksen lisääntyessä voidaan luovaa toimintaa lähteä viemään vapaampaan suuntaan. (Creek 2002, 268–269.)

5 RYHMÄTOIMINNAN PERIAATTEET

Toimintaterapiassa ryhmätoimintaa voidaan pitää yksilön identiteetin rakentumispohjana. Yksilöksi ja persoonaksi ihminen muuttuu vasta suhteessa toisiin ihmisiin. Dementoituva ihminen hahmottaa omaa erilaisuuttaan, minäkuvaansa ja ihmisarvoaan suhteessa toisiin. (Pikkarainen 2004, 41–42.) Ryhmässä motivoidutaan usein vaativaan työskentelyyn. Kun työn valmiiksi saattaminen on vaatinut myös ponnistelua ja pitkäjänteisyyttä, se voi vahvistaa itsetuntoa. (Mantere 2007b, 180.) Ryhmätoiminnasta tulee terapeutista, kun se on hyvin suunniteltu ja toteutettu, tarpeeksi pitkäkestoista ja riittäväillä ohjausresursseilla pidetty. (Pikkarainen 2004, 41–42.)

Yleensä ryhmän kooksi suositellaan 3-8 henkilöä, jotta ryhmä toimisi tarkoituksenmukaisesti (Cole 2005, 296). Pienemmässä ryhmässä syntyy enemmän keskustelua. Suuressa ryhmässä ryhmän jäsenten välinen vuorovaikutus jää vähäiseksi ja siitä muodostuu helposti ohjaajakeskeistä. (Hintsala 1997, 29.) Ryhmä voi olla joko avoin tai suljettu. Suljetussa ryhmässä ryhmäläiset pysyvät samana (Cole 2005, 296). Suljettu ryhmä ei kärsi häiriöistä kuten avoin ryhmä ja siihen liittyy ryhmän yhtenäisyyteen liittyviä etuja. Toisaalta ryhmän henkilömäärä saattaa tippua toivottua pienemmäksi, koska uusia ryhmäläisiä ei oteta ryhmään. (Borg & Bruce 1991, 102.)

Vertaistuellalla tarkoitetaan kokemusten vaihtoa samassa elämäntilanteessa olevien kanssa (Elämää muistisairauden kanssa 2009, 11). Vertaistukiryhmässä voidaan saavuttaa yhteisyyttä ja ystävyysuhteita. Ryhmämuotoisen vertaistoiminnan keskeisiä merkityksiä ovat kokemusten jakaminen ja vaihto, identiteetin selkiytyminen ja vahvistaminen muiden ryhmäläisten kertomusten kautta, voimaantuminen, yhteisöllisyys ja ystävyys. (Jyrkämä 2010, 25–26.)

Avlundin, Damsgaardin ja Holsteinin (1998) mukaan sosiaalisen osallistumisen nähdään yhä useammissa tutkimuksissa toimivan terveyttä edistävänä mekanismina (Cohen 2006, 9). Keskustelu muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa voi viedä omaa sopeutumisprosessia eteenpäin ja auttaa näkemään tulevaisuuden mahdollisuuksia (Elämää muistisairauden kanssa 2009, 3).

Jokaiselle ryhmäkerralle pitäisi olla vähintään yksi tavoite. Tavoitteiden tulisi olla konkreettisia. (Cole 2005, 296.) Tuttu struktuuri ryhmän alussa ja lopussa tuo turvallisuutta. Samalla se jäsentää ryhmän toimintaa. (Pikkarainen 2004, 41.) Ryhmän toiminta voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen: valmistautumiseen, toimintavaiheeseen ja yhteenvetoon. Valmistautuminen voi sisältää ryhmän jäsenten ja tulevan toiminnan esittelyä, tietoa ryhmän tavoitteista sekä tehtäviin lämmittelyä. Toimintavaihe vie suurimman osan ajasta. Keskeisessä osassa on yksi toiminta tai toimintavaiheiden sarja, jotka keskittyvät ryhmän tarkoituksen kannalta olennaisiin asioihin. Yhteenveto antaa osallistujille mahdollisuuden jakaa ajatuksia yhdessä sekä antaa palautetta ja tukea toisiaan. Yhteenveto on siltä seuraavaan tapaamiseen ja antaa tunteen yhteenkuuluvuudesta ja jatkuvuudesta. (Borg & Bruce 1991, 109–110.)

Ryhmän ohjaajan tehtävänä on pyrkiä luomaan turvallinen, luottamuksellinen ja kiireetön ilmapiiri. Ohjaaja mahdollistaa tietoisesti erilaisia vuorovaikutustilanteita. Hän ei omalla toiminnallaan vie tilaa siltä vuorovaikutukselta, jota spontaanisti syntyy ryhmäläisten kesken. (Pikkarainen 2004, 41.) Terapeutin tehtävä on auttaa asiakasta rakentamaan sellaista minäkuvaa ja itsensä ymmärtämistä, joka kasvattaa mahdollisuutta positiiviseen muutokseen. (Rogers 1961, 1975 Colen 2005, 61 mukaan.)

6 AIKAISEMPIA TUTKIMUKSIA

Tutkijat ovat yrittäneet saada täsmällisesti tietoon, kuinka taiteet auttavat dementoitunutta ihmistä erityisesti elämänlaadun kannalta. On kuitenkin olemassa hyvin vähän kontrolloituja tutkimuksia taiteiden vaikutuksista dementoituneisiin ihmisiin, joissa taideohjelmia on verrattu muihin toimintoihin. (Basting 2006, 17.)

Luovien menetelmien; tarinoiden, runojen, piirustusten ja metaforien, yhdistämistä muisteluun tutkittiin 79 ikääntyneellä henkilöllä. Ryhmä kokoontui 8 kertaa. Ryhmässä muisteltiin perhehistoriaa, saavutuksia ja elämän käännekohtia luovien menetelmien avulla. Intervention aikana ryhmäläisten depressiot laskivat CES-D -menetelmällä mitattuna hiukan ja heidän kontrollin tunteensa elämässä nousi Pearlin Mastery Scalella pisteistä 12,8 pisteisiin 14,3. Tulokset olivat pienemmät kuin odotettiin. Syyksi tutkijat arvelevat sitä, että tutkittavat eivät nähneet yhteyttä intervention ja masennuksen välillä. Tutkittavilla ei myöskään ollut aikaa keskustella muistelun heissä herättämistä ajatuksista. (Bohlmeijer, Valenkamp, Westerhof, Smit & Cuijpers 2004, 302–304.)

Amerikkalaisessa kontrolloidussa tutkimuksessa tutkittiin taideintervention vaikutusta ikääntyneiden yleiseen terveyden ja mielenterveyden tilaan sekä sosiaaliseen aktiivisuuteen. Koeryhmäläiset olivat 65–100-vuotiaita itsenäisesti kotona asuvia ihmisiä, jotka osallistuivat intensiiviseen taiteen ammattilaisen ohjaamaan taideohjelmaan kerran viikossa kahden vuoden ajan. Kontrolliryhmäläiset sen sijaan osallistuivat yhteisölliseen toimintaan, joka ei ollut taidepainotteista. Koeryhmäläiset mainitsivat hallinnan ja voimaantumisen tunteen lisääntyneen ja uusiutuneen jokaisella interventiokerralla. He olivat myös kontrolliryhmäläisiä terveempiä, kävivät harvemmin lääkärissä, käyttivät vähemmän lääkkeitä, olivat psyykkisesti vireämpiä ja osallistuivat aktiivisemmin sosiaaliseen elämään. Tutkimuksessa hallinnan tunne määritellään sanalla mastery, joka viittaa taitoon, herruuteen tai hallintaan. (Cohen 2006, 9–12.)

Kilroyn, Garnerin, Parkinsonin, Kaganin & Seniorin (2007) mukaan laajassa Manchester Metropolitan yliopiston evaluointitutkimuksessa tutkittiin Arts and Health- projektien sekä taiteen vaikuttavuutta. Tutkimuksessa selvitettiin koettuja ja kliinisesti mitattuja terveys- ja hyvinvointivaikutuksia sekä taiteen välittävää voimaa ja voimauttavaa vaikutusta. Tuloksissa osoitettiin, että kulttuuri- ja taidetoimintaan osallistuminen vahvisti autonomisuuden ja oman elämän hallinnan tunnetta, hyvinvointia, terveellisiä elämäntapoja sekä työtyytyväisyyttä. (Liikanen 2010, 60.)

Staricoff on laatinut Englannin taideneuvostolle kirjallisuuskatsauksen, joka käsittelee taiteen terveysvaikutuksia. Taiteella hän tarkoittaa esimerkiksi kuvataidetta, musiikin kuuntelua ja luomista, tanssia, draamaa ja kirjallisuutta. Raporttiin on koottu 385 artikkelia lääketieteen kirjallisuudesta sekä sairaalaympäristössä systemaattisesti ja kontrolloidusti tutkituista taideinterventioiden tuloksista. Tutkimukset ovat tuoneet luotettavaa tietoa taideinterventioiden myönteisistä vaikutuksista. Näitä olivat muun muassa masennuksen, ahdistuksen, stressin ja kivun lievittyminen, verenpaineen lasku ja sairaalassaoloajan väheneminen. Mielenterveyspuolella taideinterventiot vaikuttivat positiivisesti mielenterveyteen, itseilmaisuun, oman ajatusmaailman ymmärtämiseen, muistamiseen ja yleiseen hyvinvointiin. (Staricoff 2004, 4–28.)

Taideterapian vaikuttavuudesta dementoituneiden hoidossa on tehty tutkimus, jossa vaikeaa tai keskivaikeaa dementiaa sairastavien henkilöiden taideterapiaryhmä kokoontui kymmenen viikon ajan. Tutkimuksessa ryhmään osallistuneiden masennus väheni huomattavasti ja huomiokyky parani verrattaessa kahteen samanpituiseen muuhun toimintaryhmään. Samaan aikaan tutkittavilla havaittiin päivittäiseen elämään vaikuttavaa kehitystä sosiaalisuudessa, älyllisessä aktiivisuudessa, fyysisessä toimintakyvyssä ja rauhallisuudessa. Tutkimus myös osoitti, kuinka työyhteisön kannustava tai välinpitämätön asenne vaikuttivat suoraan taideterapiaryhmän koheesioon, taidemateriaalien vapaaseen ja monipuoliseen käyttöön sekä terapiassa syntyneeseen yleiseen kehitykseen. (Waller 2001, 2002, Rankasen 2007, 60 mukaan).

Kiinalaisessa tutkimuksessa haastateltiin ja havainnoitiin viittätoista alkavan vaiheen muistisairasta. Haastatteluista kävi ilmi se, että muistihäiriöt teettivät vaikeuksia yksilölle selvittää dementiaa tuomista elämänmuutoksista. Tämä aiheutti sairastuneille turhautumista, epävarmuutta, pelkoa ja toivottomuuden tunteita. Selvittääkseen havaituista muutoksista ja uhista sairastuneet käyttivät itseä suojelevia ja itseä sopeuttavia strategioita. Positiivisen asenteen saavuttaneet haastateltavat olivat ymmärtäneet ja hyväksyneet sairautensa sekä saaneet perheen ja ystävien ymmärryksen ja tuen. Heitä oli kuunneltu ja arvostettu. (Mok, Lai, Wong & Wan, 2007.)

Liikanen on tutkinut väitöskirjassaan, millä tavalla Arts in Hospital –hankkeen tavoitteet heijastuvat itäsuomalaisten hoitolaitosten arjessa. Tavoitteena hankkeessa oli hoitolaitosten viihtyisyyden lisääminen sekä taide- ja kulttuuri-toiminnan integroiminen osaksi sosiaali- ja terveydenhuollon hoitotyötä, kuntoutusta ja työmenetelmiä. Taide- ja kulttuuri-toiminnalle on kysyntää sosiaali- ja terveydenhuollon hoitoyksiköissä. Toimintaa kaivattiin lisää erityisesti jatkuvaan päivätoimintaan, ei keskittyen ainoastaan juhlapyhiin. (Liikanen 2003, 10, 156.)

Kotonaan luovaa taidetoimintaa harjoittaneita yhtätoista eläkeikäistä on haastateltu Leena Kempin Pro-Gradu työssä. Tutkimuksessa haluttiin selvittää millaisia merkityksiä eläkeikäiset antavat omalle luovalle taidetoiminnalleen. Tutkimus tukee sitä käsitystä, että eläkeiässä on hyödyllistä käyttää aikaa ja vaivaa kulttuuriharrastukseen. Kulttuuriin kannattaa laittaa resursseja kohonneen toimintakyvyn ja alentuneiden terveydenhuoltokustannusten toivossa. Haastateltavat olivat kertoneet taidetoiminnan aiheuttavan muun muassa ilon ja mielekkyyden kokemuksia. (Kemppi 2008.)

Tutkimuksista voidaan päätellä, että luovaan toimintaan osallistuminen voi parantaa ihmisen hallinnan tunnetta omassa elämässään ja vaikuttaa monipuolisesti ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. Luova toiminta antaa useille myös iloa ja mielekkyyttä elämään. Muistisairauden hyväksyminen ja läheisten tuki auttavat positiivisen elämänasenteen saavuttamisessa. Tutkimukset eivät

anna kovinkaan yksityiskohtaista tietoa siitä, mitä luovia toimintoja ryhmissä on tehty, millainen oli ryhmien ilmapiiri, kuka ryhmiä ohjasi ja millä tavoin. Von Otterin (2008) tutkimusten mukaan kulttuurin ja terveyden välisistä yhteyksistä on kuitenkin vaikea erottaa mikä on syy ja mikä seurausta. Hyvä terveys voi-
kin olla edellytys aktiiviselle kulttuurielämälle. (Liikanen 2010, 59.) Näin käsitys siitä, että luova toiminta itsessään olisi parantava voima, ei ole yksiselitteinen.

7 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

7.1 Tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyömme tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa Keski-Suomen Muistiyhdistys ry:lle seitsemän kerran ryhmäkokonaisuus henkilöille, joilla on alkava muistisairaus. Työmme tavoitteena on kehittää Muistiyhdistykselle opas luovien toimintojen käyttöön perustuvan ryhmän järjestämisestä alkavan vaiheen muistisairaille henkilöille. Ryhmän tavoitteena on ryhmäläisten toiminnallisen identiteetin vahvistaminen ja sitä kautta elämänhallinnan tukeminen. Ryhmätoiminnan seitsemän kokoontumiskertaa määräytyvät työelämän yhteistyökumppanimme ja meidän yhteistyön mahdollisuuksien mukaan.

Opinnäytetyömme tietoperusta pohjautuu muistiongelmiin, elämänhallinnan alueelta toiminnalliseen identiteettiin, luoviin toimintoihin ja terapeuttisen ryhmän toiminnan periaatteisiin. Laadimme ryhmäsuunnitelmat teoretietoa hyödyntäen. Suunnittelussa hyödynnämme ryhmäläisiltä ensimmäisellä kerralla esiin nousseita toiveita. Suunnitelmien mukaisesti toteutamme ryhmän Keski-Suomen Muistiyhdistys ry:llä. Ryhmäkertojen toteutuksen aikana havainnoimme yhdessä Muistiyhdistyksen toimintaterapeutin kanssa toimintojen soveltuvuutta ryhmäläisille. Tietoperustaa ja tutkimustuloksia hyödyntäen tuotamme oppaan Muistiliiton muistiyhdistysten käyttöön. Tarkoituksena on, että opasta voidaan käyttää apuna toteutettaessa alkavan vaiheen muistisairaiden henkilöiden luovan toiminnan ryhmää. Se on tarkoitettu ensisijaisesti sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille, joilla on tietoa muistisairauksista ja muistisairai-

den henkilöiden toimintakyvystä sekä kiinnostusta luovien menetelmien käyttöön.

Kehittämistehtävämme on:

- Tuottaa opas luovien toimintojen ryhmän järjestämisestä alkavan vaiheen muistisairaille Muistiyhdistysten käyttöön.

Tutkimuskysymyksemme on:

- Miten suunnitellut toiminnot sopivat ryhmäläisten taitotasolle?
- Miten ryhmäläiset suhtautuvat toimintaan?

7.2 Keski-Suomen Muistiyhdistys ry

Keski- Suomen Muistiyhdistys ry on potilas- ja omaisyhdistys, jonka kattojärjestö on Muistiliitto ry. Muistiyhdistyksen tarkoituksena on tukea muistisairaita ja heidän omaisiaan sekä parantaa heidän elämänlaatuaan. Yhdistys toimii muistipotilaiden, omaisten, hoitohenkilökunnan sekä viranomaisten välisten yhteyksien kehittäjänä. Se myös järjestää ensitieto- ja virkistystoimintaa, vertaistukitapaamisia, kotilomitusta, koulutuksia sekä neuvontapalveluja. Keski-Suomen Muistiyhdistys on perustettu vuonna 1991. Sen päätoimipiste sijaitsee Jyväskylässä ja alajaostot sijaitsevat Joutsassa, Karstulassa, Keuruulla, Multialla, Viitasaarella ja Äänekoskella. (Keski-Suomen Muistiyhdistys ry, n.d.).

Keski-Suomen Muistiluotsi on Keski-Suomen Muistiyhdistys ry:n hallinnoima tiedonvälitys- ja tukikeskus muistisairaille ja heidän läheisilleen sekä kaikille muistiasioista kiinnostuneille. (Muistiluotsi 2008a.) Muistiluotsi-hanke on osa Muistiliiton koordinoimaa valtakunnallista toimintaa. Liiton jäsenjärjestöjen luotsit muodostavat valtakunnallisen asiantuntija- ja tukikeskusverkoston. (Muistiluotsi 2008b.) Hankkeen tavoitteena on yleisen tietoisuuden lisääminen muistin huollosta, muistioireista ja dementoituvista sairauksista sekä ennaltaehkäisyn mahdollisuuksista. Muistiluotsi tukee sairastuneiden ja heidän läheistensä selviytymis-, vaikuttamis- ja osallistumismahdollisuuksia sairauden eri

vaiheissa. Se myös kehittää ja lisää vertaistuki- virkistys- ja kuntoutustoimintaa sekä kehittää muistisairaille ja heidän läheisilleen kohdistettuja palveluja. (Muistiluotsi 2008a.) Opinnäytetyömme toteutetaan osana Muistiluotsi-hanketta.

8 TYÖELÄMÄLÄHTÖINEN KEHITTÄMISTOIMINTA

8.1 Prosessin eteneminen

Opinnäytetyössämme keskeisellä sijalla oli kehittäminen, joka oli tiiviisti yhteydessä työelämän tarpeisiin. Lähestyimme opinnäytetyötämme tutkimuksellisen kehittämistoiminnan näkökulmasta. Tutkimuksellisessa kehittämistoiminnassa yhdistyy konkreettinen kehittämistoiminta ja tutkimuksellinen lähestymistapa. Tutkimuksen tuloksista saadaan uutta tietoa, jota sovelletaan kehittämisessä. Kehittämistoiminnan tavoitteena on saavuttaa uusia tai parannettuja tuotteita, tuotantomenetelmiä ja palveluja. (Toikko & Rantanen 2009, 19–20.)

Tutkimukselliseen kehittämistoimintaan kuuluva työelämälähtöinen kehittämis-toiminta voidaan jakaa edelleen erilaisiin suuntauksiin (Toikko & Rantanen 2009, 34). Parhaiten työtämme kuvaava suuntaus on työelämän tutkimus-avusteinen kehittäminen. Työelämän tutkimusavusteisessa kehittämisessä itse kehittäminen on ensisijaista. Tutkimus on toissijaista. (Toikko & Rantanen, 2009, 33.) Työssämme keskeisintä oli oppaan tuottaminen eli kehitystyö. Tutkimus toteutettiin havainnoimalla käytännön toteutusta. Tutkimuksen tuloksia hyödynnettiin oppaan rakentamisessa.

Kehittämistoiminnan prosessi etenee viiden tehtävän kautta. Ensin kehittämiseen tarvitaan perustelut mitä ja miksi tehdään. Toiseksi toiminta tarvitsee organisointia: kuka tekee ja mitkä ovat resurssit. Kolmanneksi tulee varsinainen kehittävä toiminta. Neljänneksi toimintaa arvioidaan ja viimeisessä vaiheessa tulokset levitetään. (Toikko & Rantanen 2009, 56–57.) Kehittämistoiminnassa Muistiyhdistyksellä oli merkittävä rooli yhteistyökumppaninamme.

Opinnäytetyössämme (ks. kuvio 1.) perustelimme alussa tietoperustaan nojaten työomme tarkoituksen ja tavoitteet. Työn organisoinnissa suunnittelimme käytännön toteutuksen yhteistyössä Muistiyhdistyksen kanssa. Sovimme ryhmään otettavien ryhmäläisten määrän, ryhmän toteutumisajankohdat sekä ryhmään tarvittavien materiaalien hankintaan liittyvät käytännön asiat. Sovimme myös työnjaosta. Yhdistys hoiti ryhmän mainoksen laatimisen, lehdissä ja internetsivuilla ilmoittelun ja otti vastaan ryhmäläisten ilmoittautumiset. Meidän tehtävämme oli suunnitella ja toteuttaa ryhmä sekä hankkia tarvittavat materiaalit. Yhdistys antoi meille neuvon suunnitella ryhmään sellaisia toimintoja, jotka eivät tuntuisi ryhmäläisille liian lapsekkailta. Saimme myös neuvoja käytännön asioissa, kuten aikatauluihin liittyvien muistilappujen kirjoittamisessa. Kehittävän toiminnan vaiheessa suunnittelimme ja toteutimme ryhmän. Muo-
dostimme ryhmän tavoitteet opinnäytetyön teoriaosuutta hyödyntäen. Tavoitteiden perusteella ideoimme ryhmän sisällön. Lähetimme suunnitelmat etukäteen sähköpostilla Muistiyhdistyksen työntekijöille nähtäväksi. Yhdistyksen työntekijä osallistui ryhmän toteutukseen ulkopuolisena tarkkailijana. Hän kertoi yhdessä meidän kanssamme ryhmän ensimmäisellä kerralla ryhmäläisille mistä ryhmässä on kyse ja vastaili tarvittaessa muistisairautta ja muistiyhdistyksen toimintaa koskeviin kysymyksiin. Neljännessä vaiheessa arvioimme tutkimuksen avulla käytännön toteutusta. Keskustelimme yhdistyksen toimintaterapeutin kanssa laatiessamme havainnointilomaketta ryhmän tutkimiseen. Tutkimusaineistoa analysoimme sisällönanalyysillä. Tutkimuksen lisäksi pohdimme ja keskustelimme vapaasti ryhmää koskevista asioista. Viimeisessä vaiheessa tuotimme viimeistellyn oppaan Muistiyhdistykselle ja julkaisimme opinnäytetyön.



KUVIO 1. Opinnäytetyöprosessin kulku.

8.2 Ryhmän toteutus

Tutkimus toteutettiin Muistiyhdistyksellä Voimaa ja väriä elämään –ryhmässä. Muistiyhdistyksen tilat ovat useille muistisairauteen sairastuneille tuttuja jo ennestään. Lisäksi yhdistyksellä haluttiin, että uudetkin alkavan vaiheen muistisairaat tutustuvat yhdistyksen toimintaan ryhmään osallistumisen avulla. Ryhmän osallistujia yhdisti sama elämäntilanne ja osallistujat olivat kiinnostuneita kokeilemaan erilaisia kädentaitoja. Ryhmästä ilmoitettiin sanomalehtilehti Keskisuomalaisen Menot –palstalla, Muistiyhdistyksen julkaisuissa ja internet-sivuilla. Lisäksi Muistiyhdistyksen henkilökunta antoi tietoa ryhmästä muistiyhdistyksen toiminnassa mukana oleville henkilöille antamalla heille kirjallisen tiedotteen. (Liite 1). Ryhmän toteutukseen tarvittavat materiaalit kustansi

Muistiyhdistyksen hallinnoima Muistiluotsi–hanke. Ryhmään otettiin ilmoittautumisjärjestyksessä seitsemän henkilöä. Voimaa ja väriä elämään –ryhmä toteutettiin suljettuna ryhmänä. Osalla ryhmäläisistä oli muistisairauteen liittyvien kognitiivisten ongelmien lisäksi lieviä kuulo- tai näkövaikeuksia. Kaikki ryhmään ilmoittautuneet olivat naisia.

Voimaa ja väriä elämään –ryhmän tavoitteena oli ryhmäläisten toiminnallisen identiteetin vahvistaminen ja sitä kautta elämänhallinnan tukeminen. Jokaiselle ryhmäkerralle laadittiin konkreettiset osatavoitteet, jotka nousivat elämänhallinnan ja toiminnallisen identiteetin tietopohjasta. Tavoitteissa mielenkiinnon kohteiden ja omien voimavarojen pohtiminen liittyvät sekä elämänhallinnan että toiminnallisen identiteetin tietopohjaan siten, että kummassakin korostetaan omien arvojen, tarpeiden, vahvuuksien ja itselle merkityksellisten asioiden kunnioittamista. Teoriapohjassa korostetaan ympäristön merkitystä ja sen huomioimisen tärkeyttä. Sosiaalisen ympäristön huomioiminen ja ihmissuhteiden hoitaminen voidaan nähdä ihmisen jokapäiväisenä tarpeena. Ihmissuhteista huolehtiminen tuli yhden kerran tavoitteeksi tätä kautta. Oman toimintakyvyn pohtiminen ja omien vahvuuksien arvostaminen liittyvät oleellisesti toiminnalliseen identiteettiin ja elämänhallinnan tunteen saavuttamiseen. Minäkuvan vahvistamisen tavoite liittyy toiminnalliseen identiteettiin, koska se sisältää tunteen siitä, millaiseksi ihminen kokee itsensä. Toiminnallinen identiteetti sisältää ajatuksen siitä, millaiseksi toimijaksi ihminen haluaa tulla. Tätä kautta rakensimme tavoitteeksi tulevaisuuden mahdollisuuksien pohtimisen. Tähän tavoitteeseen liittyy myös elämänhallinnan alueelta omien arvojen kunnioittaminen. Ryhmän viimeisen kerran päätimme rauhoittaa ainoastaan ryhmän päättymisen käsittelylle.

Ryhmän struktuuri koostui aloituksesta, toimintavaiheesta ja lopetuksesta. Aloitukseen kuului kahvittelu ja vapaa keskustelu sekä nimineulojen laittaminen rintaan. Lisäksi käytiin läpi kuluvan ryhmäkerran ohjelma. Toimintavaiheessa virittäydettiin päivän teemaan ja työskenneltiin luovien toimintojen parissa. Ryhmän toimintoina olivat nimineulojen valmistus, kangaskassien maalaus, korttien valmistus kuulamaalauksella, pikkuleipien koristelu sokeri-

massalla, maalaustaideteos kollaasiteknikalla, avaimenperä punomalla ja kukkien valmistus lautasliinoja hyödyntäen. Toimintojen suunnittelussa käytettiin apuna ryhmäläisiltä ensimmäisellä kerralla esiin nousseita toiveita. Toimintavaiheen aikana ja lopussa keskustelua johdateltiin tavoitteen kannalta olennaisiin asioihin. Ryhmän lopetuksessa kerrattiin, mitä kyseisellä ryhmäkerralla tehtiin. Jokaisella oli mahdollisuus jakaa kokemuksiaan ja ajatuksiaan ryhmästä. Tämän jälkeen nimineulat kerättiin kangaspussiin odottamaan seuraavaa kertaa. Yhteenvedon lopuksi kiitettiin osallistujia tästä kerrasta ja annettiin muistilappu seuraavan tapaamisen ajankohdasta. Liitteessä 2. on kuvattu ryhmäkertojen sisällöt.

8.3 Tutkimuksen toteutus

8.3.1 Aineistonkeruu

Tutkimuksemme toteutettiin kvalitatiivista eli laadullista tutkimusotetta hyödyntäen. Siinä lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen. Kohdetta pyritään tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti ja aineisto kootaan luonnollisissa ja todellisissa tilanteissa. Tiedon keruun välineenä on ihminen, ja tutkija luottaa enemmän omiin havaintoihinsa kuin testeihin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161–164.)

Tutkimusaineistomme keräsimme havainnoinnilla. Havainnointi on asioiden ja ilmiöiden tietoista ja kokonaisvaltaista huomioimista. Havainnoija ei havaitse asioita satunnaisesti, vaan keskittyy tietoisesti havainnoitavaan asiaan. (Vilkkä 2006, 9.) Havainnoinnin suurimpana etuna pidetään sitä, että sen avulla saadaan välitöntä ja suoraa tietoa yksilöiden tai ryhmien toiminnasta ja käyttäytymisestä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 213–214.) Uusitalon (1995) mukaan havaintoja ohjaavat tutkijan omat kokemukset, tarpeet ja mielenkiinnon kohteet. Eskola ja Suoranta (2000) toteavat, että tutkijalla, joka tekee tutkimuksessaan tietoista havainnointia, täytyy olla erityistä taitoa havainnointiin ja analysointiin. Kuula (1999) esittää, että havainnointitaito voidaan oppia vain käytännön kenttätöissä. (Vilkkä 2006, 11–16.) Havainnointi on yksi toi-

mintaterapeuttien käyttämä menetelmä saada tietoa asiakkaan toimintakyvystä. Olemme saaneet harjoitusta havainnointiin opiskeluiden aikana koulussa sekä harjoitteluiden aikana käytännön työssä.

Havainnoijalla voi olla tilanteessa erilaisia rooleja; hän voi olla tarkkailtavan ryhmän jäsen tai täysin ulkopuolinen havainnoija (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 214). Aktivoiva osallistuva havainnoija pyrkii muuttamaan tutkimuskohdettaan, kun taas osallistuva havainnoija pyrkii ymmärtämään sitä. (Alasuutari 1996, Kuula 1999, Grönfors, 1985 & Laitinen 1998 Vilkan 2006, 46–47 mukaan.) Osallistuva havainnointi antaa tietoa sekä tutkittavasta yksilönä että yhteisön jäsenenä ja yhteisön sosiaalisista ja kulttuurisista piirteistä. (Vilka 2005, 120.) Ryhmän kokoontumisissa toisella opiskelijalla oli vastuu ryhmän ohjaamisesta. Hän toimi aktivoivana osallistuvana havainnoijana. Toinen opiskelija toimi apuohjaajana ryhmässä ja oli osallistuva havainnoija. Muistiyhdistyksen toimintaterapeutti oli ryhmän ulkopuolisena havainnoijana.

Ryhmän ensimmäinen tapaaminen oli tutkimuksen kannalta tutustumiskerta. Sen jälkeen viimeistelimme havainnointilomakkeen. (Liite 3.) Saimme ensimmäisestä kerrasta käytännönläheistä tietoa ja tutkimuskysymys tarkentui vastan jälkeen. Havainnointilomakkeen suunnittelussa teimme yhteistyötä Muistiyhdistyksen toimintaterapeutin kanssa. Keskustelimme hänen kanssaan laatiessamme havainnointilomakkeen kysymyksiä. Lomakkeen suunnittelimme tuomaan tietoa oppaan tuottamiseen. Päädyimme tekemään itse havainnointilomakkeen, sillä emme löytäneet työmme kannalta tarkoituksenmukaista valmista havainnointilomaketta. Löytämissämme havainnointilomakkeissa tutkimuskohteena oli yksilö, kun me tarvitsimme tietoa koko ryhmän toiminnasta saadaksemme apua oppaan tuottamiseen. Neljällä ensimmäisellä kerralla käytimme laatimamme havainnointilomakkeen lisäksi mukaillen Finlayn (1997, 190) tuottamaa lomaketta, jossa havainnoitiin määrällisesti osallistujien käyttäytymistä. Jätimme tämän havainnointitavan kuitenkin jo ryhmän keskivaiheilla pois, koska koimme, että se ei anna oppaan rakentamisen kannalta mitään tarpeellista tietoa.

Tutkimukseemme keräsimme havainnointiaineiston kuudelta ryhmäkerralta, joista viidellä kerralla oli mukana ulkopuolinen havainnoija. Havainnointilomakkeen mukaisesti havainnoimme ryhmän tunnelmaa, ryhmäläisten aktiivisuutta, ohjeiden ymmärtämistä, toiminnan sopivuutta ryhmäläisten taitotasolle ja toisten auttamista. Lisäksi lomakkeessa kysyttiin ideoita tulevaan. Ennen ryhmäkerran aloittamista keskustelimme havainnointilomakkeen kysymyksistä yhdessä Muistiyhdistyksen toimintaterapeutin kanssa ja sovimme pääohjaajan ja apuohjaajan rooleista. Ryhmässä apuohjaajana oleva henkilö oli päähavainnoija. Hänellä ei ollut ohjausvastuuta ryhmästä, joten hänellä oli mahdollisuus tehdä havaintoja enemmän. Pääohjaajana toimiva henkilö havainnoi ryhmää mahdollisuuksiensa mukaan ohjaamisen ohessa. Vaihdoin pää- ja apuohjaajan rooleja kerroittain. Ulkopuolinen havainnoija teki havaintoja suurimman osan ajasta ryhmän toteutuksen aikana.

8.3.2 Aineiston analysointi

Kvalitatiivisen tutkimuksen aineistoa voidaan analysoida sisällönanalyysin avulla. Aineisto saadaan järjestettyä johtopäätöksien tekoa varten. Johtopäätöksiä ei kuitenkaan voida tehdä pelkän aineiston avulla. Syvyyden saamiseksi sisällönanalyysille täytyy ottaa huomioon konteksti, jossa asiat esiintyvät. Sisällönanalyysi antaa keinot teoreettiseen pohdintaan, mutta pohdinta tapahtuu tutkijan ajattelun keinoin. (Grönfors 1982, 161.)

Sisällönanalyysin tarkoituksena on järjestää aineisto tiiviiseen ja selkeään muotoon säilyttäen sen sisältämä informaatio (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108). Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä käsitteitä yhdistellään ja siten saadaan vastaus tutkimustehtävään. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 112.) Aineistolähtöinen laadullinen analyysi on Milesin & Hubermanin (1994) mukaan kolmivaiheinen prosessi, johon kuuluu aineiston pelkistäminen, aineiston ryhmittely ja teoreettisten käsitteiden luominen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108.) Pelkistäminen tapahtuu siten, että aineistosta karsitaan tutkimustehtävän kannalta epäolennainen informaatio pois tiivistämällä tai pilkkomalla aineisto osiin. Aukikirjoitusta aineistosta etsitään tutkimustehtävän aiheita kuvaavat ilmaisut, jotka

voidaan alleviivata erivärisillä kynillä. Ilmaisut voidaan listata peräkkäin eri paperille. Ryhmittelyssä aineistosta pelkistetyt ilmaisut käydään läpi ja etsitään samankaltaisuuksia ja erilaisuuksia. Samaa asiaa tarkoittavat käsitteet ryhmitellään, yhdistetään ja nimetään sisältöä kuvaavalla käsitteellä. Teoreettisten käsitteiden luominen tapahtuu siten, että aineistosta kerätään tutkimuksen kannalta olennainen tieto ja se muodostetaan käsitteiksi (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109–111).

Kopioimme havainnot lomakkeilta Word- tiedostoon. Sen jälkeen luimme aineistomme useaan kertaan. Alleviivasimme aineiston kahdella eri värillä tutkimuskysymysten mukaisilla teemoilla. Kopioimme alleviivatut havainnot eri tiedostoihin. Ryhmittelimme havainnot samankaltaisuuksien mukaan ja muodostimme havaintoryhmille niitä kuvaavat käsitteet. Tutkimuksen tuloksen raportoinnissa käytimme käsitteiden lisäksi esimerkkejä havainnollistamaan tuloksia. Aineistoa analysoitaessa esille nousi myös tutkimuskysymyksen ulkopuolisena teemana vertaisuuden merkitys ryhmäläisille, jonka analysoimme erikseen.

9 TULOKSET

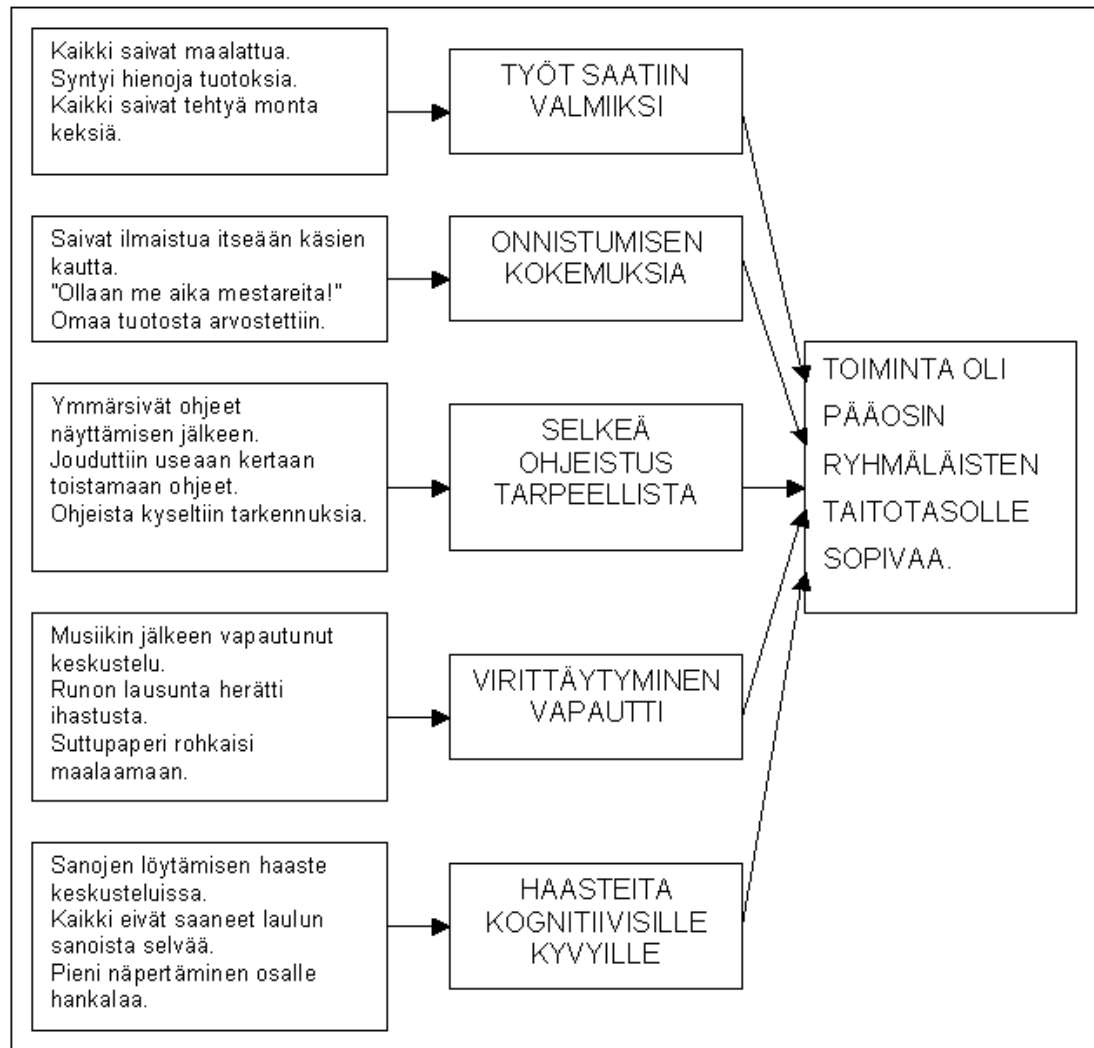
9.1 Tutkimuksen tulokset

Ryhmässä oli kullakin ryhmäkerralla paikalla 5-7 henkilöä. Kaikki ryhmäläiset osallistuivat tutkimukseen. Tutkimuksen tuloksissa kursivoidut lauseet ovat suoria lainauksia ryhmäläisten puheista. Tutkimuksen tuloksia on havainnollistettu kuvioissa 2. ja 3. Kuvioissa on muutama esimerkki samaan aihealueeseen liittyvistä havainnoista. Havainnoista on muodostettu käsitteitä. Tällä tavoin on saatu tutkimustulos.

9.1.1 Toiminnan sopivuus ryhmäläisten taitotasolle

Suunniteltuja toimintoja oli porrastettu siten, että ne sopivat pääosin hyvin ryhmäläisten taitotasolle. Ryhmäläiset saivat jokaisella kerralla työt valmiiksi ja saivat onnistumisen kokemuksia. *”En olis uskonut, että saan tämmösen aikaan!”* *”Täällä ei tarvitse osata mitään, vaan kaikki saavat tehdä omanlaisia.”* Ryhmäläiset ymmärsivät työskentelyohjeet, kun ohjeet annettiin selkeästi ja mallia näyttäen työvaiheittain. Tarkkuutta vaativat toiminnot vaativat paljon ohjeistusta. *”Sitä aina miettii, että kauheeta, osaako sitä, mutta sitten se vaan siitä sujuu.”* Toiminnan aloituksessa olevat virittäytymislaulut vapauttivat keskustelun. Kysymyspeli puolestaan teki keskustelusta jäykän, eikä antanut tilaa luonnolliselle vuorovaikutukselle.

Jotkut toiminnot toivat haasteita ryhmäläisten kognitiivisille kyvyille. Osa ryhmäläisistä ei saanut selvää kuunneltavan laulun sanoista etenkin silloin, kun äänitteessä laulajalla oli hento ääni ja säestys oli voimakasta. Yhdellä ryhmäläisellä oli haasteita toiminnassa huonon näön vuoksi. Osa ryhmäläisistä koki kirjaimilla leikkelyn haastavana. Parityöskentelyn aloittaminen oli osalle ryhmäläisistä hankalaa ja vaati paljon ohjaajien tukea. Maalaamisen aloitus oli ryhmäläisille vaikeaa ja he lähtivät maalaamaan esittäviä töitä. *”Mahottoman vaikee juttu tuli.”* Kokeilupaperin käyttö rohkaisi maalaamisen aloittamiseen. Kun työskentelyn tuloksesta ei voinut tehdä esittävää, ryhmäläisten oli helpompi aloittaa työskentely. Lyhytkestoinen toiminta aiheutti ryhmäläisissä hämmennystä.

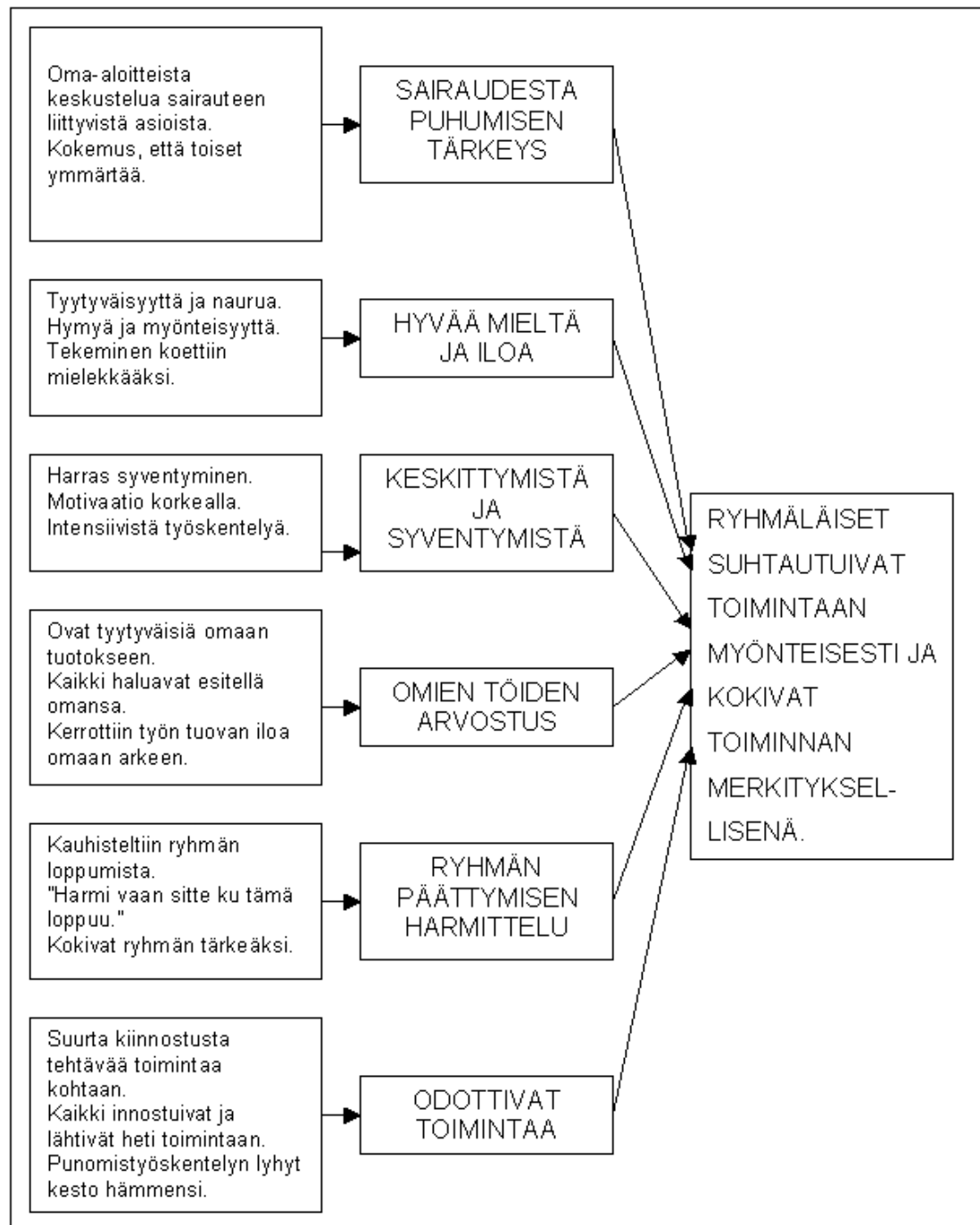


KUVIO 2. Toiminnan sopivuus ryhmäläisten taitotasolle.

9.1.2 Ryhmäläisten suhtautuminen toimintoihin

Ryhmäläiset suhtautuivat toimintoihin myönteisesti ja kokivat toiminnan merkitykselliseksi. Ryhmäläiset odottivat innolla tehtävää toimintaa. He kokivat tärkeäksi, että ryhmässä on mahdollisuus puhua omasta muistisairaudesta. Ryhmässä ilmeni paljon hyvää mieltä ja iloa. Toimintoihin keskittyttiin ja syvennyttiin. *"Ajatella miten nopeasti aika meni."* Toiminnot herättivät kiinnostusta ja innostusta. *"Nyt pitää miniälle soittaa että kuule nyt oon maalannu!"* *"Ei ollenkaan vois kuvitella, että oisin tällaisen maalannu!"* *"Näitähän vois tehdä kotonakin!"* Ryhmäläiset tuntuivat arvostavan omia töitään. *"Kun mää olen itse tehnyt tämän ja taiteillut, niin en halua laittaa tähän tarraa."* *"Nää on siitä kau-*

heen kivoja, kun nää on meidän oman näköisiä!” Oman vesiväriytyön repiminen tuntui osalle ryhmäläisistä vaikealta. Ryhmäläiset harmittelivat ryhmän päätymistä. *”Ei tämä ryhmä saa loppua!”* He iloitsivat viimeisellä kerralla kuullessaan, että Muistiyhdistys tulee jatkossa järjestämään luovien toimintojen työpajoja.



KUVIO 3. Ryhmäläisten suhtautuminen toimintoihin.

9.1.3 Vertaisuuden merkitys

Tutkimuksessa ilmeni myös, että ryhmäläiset kokivat tärkeäksi yhteiset tapaukset muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. *”Voi puhua ja kaikki ymmärtää.”* *”Kukaan ei vähättele.”* *”Tää on kyllä ihan viikon kohokohta, kun pääsee täällä käymään.”* *”Nin ku yksin vaan kotona kyhjöttää”*. Ryhmässä syntyi keskustelua muistisairaudesta ja elämän iloista ja murheista. Ryhmäläiset tukivat toisiaan antamalla neuvoja arkielämään liittyvissä asioissa. *”Ollaan samassa tilanteessa.”* He myös kannustivat toisiaan työskentelyn eri vaiheissa.

9.2 Kehittämistoiminnan tulos

Kehittämistoiminnan tuloksena ryhmäsuunnitelmiamme pohjalta tuotimme oppaan, jonka rakentamisessa huomioimme tutkimuksen tulokset. Oppaan valmistuksessa hyödynsimme Muistiyhdistyksen toiveesta heillä käytössä olevaa Hyvän käytännön kuvauksen mallia. Opas on sähköisesti luettavassa PowerPoint –muodossa. (Liite 5.)

Porrastimme toimintoja tutkimuksen tulosten perusteella oppaaseen toimivammiksi ratkaisuiksi. (Kuvio 4.) Muutimme oman etunimen alkukirjaimella keksittävää asiaa siten, että asia, josta pitää, voi alkaa millä kirjaimella tahansa. Ennen kangaskassin maalausta lisäsimme oppaaseen neuvon kokeilupaperille maalaamisesta, jotta maalaamisen aloittaminen olisi ryhmäläisille helpompaa. Muutimme maalausohjeistusta siten, että kassiin maalataan itseä miellyttäviä värejä ja kuvioita itselle tärkeiden asioiden maalaamisen sijaan. Keskustelun vapauttamiseksi jätimme oppaasta kysymyspelin pois ja tilalle muutimme vapaan keskustelun samoista aiheista. Korttien valmistuksen ohjeistuksesta poistimme tarrojen laittamisen mahdollisuuden, sillä ryhmäläiset eivät kokeneet sitä tarpeelliseksi. Kollaasityön repimisen helpottamiseksi lisäsimme neuvon kertoa etukäteen, että vesiväreillä maalattava paperi revittään myöhemmin. Hirsipuu–pelin ohjeistukseen lisäsimme, että kirjaimia voi-

daan miettiä esimerkiksi omasta nimestä. Lisäsimme punontatehtävään useampia työvaiheita, koska avainnauhan tekeminen oli hyvin nopeaa. Avainnauhan tekeminen muutettiin avaimenperän valmistamiseksi. Lisäksi laitoimme oppaaseen neuvon antaa työskentelyohjeet selkeästi vaihe vaiheelta mallia näyttäen. Yhden ryhmäläisen huonon näön aiheuttamaan toiminnalliseen haasteeseen emme vastanneet kehittämisessä sillä haaste ilmeni vain muutamassa työvaiheessa.

Haasteita kirjaimilla leikittelyssä	Neuvoja kirjaimien keksimisen tukemiseen
Maalauksen aloitus haastavaa	Itseä miellyttäviä värejä ja kuvioita Kokeilupaperi
Kysymyspeli jäykkää	Vapaa keskustelu
Tarroihin ei tarvetta	Ei tarroja
Vaikeus repiä omaa työtä	Neuvo tukea repimisessä
Punominen koettiin liian lyhytkestoiseksi toiminnaksi	Kokonaan uusi pidempikestoinen punomistehtävä
Laulun sanoja ei erotettu kunnolla	Neuvo laulujen valintaan

KUVIO 4. Esimerkkejä tutkimuksen tulosten perusteella oppaaseen muutetuista toiminnoista.

VOIMAA JA VÄRIÄ ELÄMÄÄN –oppaan alussa esitellään teoreettisia perusteita ryhmälle. Seuraavaksi kerrotaan kaikkia ryhmäkertoja koskevia yleisiä asioita sekä kuvataan jokaisen ryhmäkerran tavoitteet, sisältö ja tarvittavat materiaalit. Oppaassa on valokuva jokaisesta tehtävästä työstä. Lopussa kuvataan lyhyesti ryhmäkokonaisuuden sopivuutta toteutetulle ryhmälle. Oppaaseen säilytettiin tutkimuksen ja omien kokemustemme perusteella hyviksi koettut käytännöt ja toimintatavat. Siinä on lisäksi ryhmän järjestämisessä huomioitavia yleisiä ohjeita. Oppaan tarkoituksena on kannustaa ohjaajia luovien toimintojen käyttöön. Ryhmää voidaan järjestää oppaan mukaisesti seitsemän kerran kokonaisuutena tai halutessaan ohjaaja voi poimia siitä osia oman

ryhmän tarpeiden mukaan. Resurssien mukaan ryhmätapaamisia voi olla enemmänkin, jolloin ohjaaja voi miettiä itse lisää ryhmäkertoja teemoihin sopien.

10 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tuottaa työelämälähtöisen kehittämistoiminnan tuloksena opas luovan toiminnan järjestämisestä Muistiliiton muistiyhdistysten käyttöön. Suunnittelimme ja toteutimme luovan toiminnan ryhmän, jonka tarkoituksena oli tukea alkavan vaiheen muistisairaana henkilön elämänhallintaa ja sen alueelta toiminnallista identiteettiä. Ryhmän tavoitteet laadimme elämänhallinnan tietoperustaan pohjautuen. Ryhmäsuunnitelmat rakensimme yksi kerrallaan ryhmän edetessä. Näin saimme hyödynnettyä edellisten kertojen käytännön kokemuksia. Toimintojen valinnassa otimme huomioon ryhmäläisten ensimmäisellä kerralla esittämiä toiveita. Työn osana olevassa tutkimuksessa selvitimme, miten suunnitellut toiminnot sopivat ryhmäläisten taitotasolle. Toisena tutkimuskysymyksenä oli selvittää, miten ryhmäläiset suhtautuvat toimintoihin. Tutkimusmenetelmänä oli havainnointi. Analysoimme tutkimustulokset aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla. Tutkimustuloksia hyödyntäen tuotimme VOIMAA JA VÄRIÄ ELÄMÄÄN–oppaan.

Kehittämistyön johtopäätöksenä voidaan sanoa, että ryhmäinterventio oli tuloksekas ja opinnäytetyön osana oleva tutkimus toi tietoa oppaan rakentamisen tueksi. Opasta suositellaan yhdistykselle hyväksi työkäytännöksi. Muistiluotsin hyviin käytäntöihin kuuluva työkäytäntö on hyväksi koettu ja jokapäiväinen käytäntö, jota ei ole laajasti tutkittu. (Hyvien käytäntöjen tunnistaminen ja käyttö Muistiluotsissa n.d., 9.) Kehittämistyön tuloksena tuotettu opas on käytännön työväline ensisijaisesti sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille, joilla on tietoa muistisairauksista ja kiinnostusta luovien toimintojen käyttöön ryhmässä. Oppaassa on tiivistetysti tietoperustan keskeisimmät asiat, yleisiä ohjeita ja ryhmäsuunnitelmat seitsemälle ryhmäkerralle. Lisäksi oppaassa kerrotaan lyhyesti saamamme tutkimustulokset Voimaa ja väriä elämään –

ryhmän toteutuksesta. Opasta voidaan hyödyntää laajasti, sillä se jää muistiyhdistysten käyttöön. Opas julkaistaan Muistiluotsien yhteisessä Extranet-palvelussa liiton sivuilla. Näin opas on kaikkien Suomen Muistiluotsi – keskusten käytössä. Keski-Suomen Muistiyhdistys ry:llä on tarkoituksena esitellä opasta tänä keväänä alajaostojen tapaamisissa. Lisäksi työ on luettavissa opinnäytetyömme liitteenä Theseus-verkkokirjastossa. Opinnäytetyö antaa tietoa siitä, kuinka luovat toiminnot, elämänhallinta ja alkavan vaiheen muistisairaus linkittyvät toisiinsa kuntouttavassa ryhmätoiminnassa. Työmme on ollut juurruttamassa luovaa toimintaa hyödyntävää kuntoutusta Keski-Suomen Muistiyhdistyksellä. Työmme kannustamana yhdistys on alkanut järjestää luovien toimintojen työpajoja alkavan vaiheen muistisairaille.

Opinnäytetyön osana oleva tutkimus osoittaa, että ryhmäläiset suhtautuivat ryhmän toimintoihin myönteisesti ja kokivat toiminnan merkityksellisenä. Toiminnot olivat pääosin sopivia ryhmäläisten taitotasolle. Lisäksi ryhmäläiset kokivat vertaisuuden tärkeäksi. Tutkimustuloksia ei kuitenkaan voida yleistää alkavan vaiheen muistisairaita koskeviksi. Otos on kohderyhmään nähden pieni, koska tutkimuksessa tutkittiin vain yhtä seitsemän henkilön ryhmää. Kaikki ryhmäläiset olivat naisia, joten tutkimus ei anna vastausta toimintojen soveltuvuudesta esimerkiksi miehille. Opinnäytetyömme osoittaa, että tämänkaltaisille ryhmille on kysyntää ja tarvetta, sillä toteuttamaamme ryhmään olisi ollut tulijoita enemmän kuin ryhmään voitiin ottaa. Kaikki osallistujat olivat halukkaita osallistumaan ryhmään ja tulivat paikalle omasta tahdostaan.

Tutkijan etiikkaan kuuluu kertoa osallistujille tutkimuksen tavoitteet, menetelmät ja riskit. Tutkittavilta täytyy pyytää suostumus tutkimukseen osallistumisesta. Lisäksi on varmistettava, että antaessaan suostumuksensa osallistujat tietävät, mistä tutkimuksessa on kyse. Tutkimustietojen täytyy olla luottamuksellisia. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 131.) Kerroimme ryhmäläisille ensimmäisellä ryhmäkerralla tekevämme opinnäytetyötä ja havainnoivamme osallistumista ja toimintojen sopivuutta. Pyysimme ryhmäläisiltä kirjalliset suostumukset tutkimukseen osallistumisesta. (Liite 4.) Ryhmäläiset pystyivät itse päättämään osallistumisestaan tutkimukseen, koska he olivat vasta muistisairauden alka-

vassa vaiheessa. Ryhmän alussa pyrimme varmistamaan ryhmäläisten ymmärtävän, mistä tutkimuksessa on kysymys. Tutkimuksestamme ei voida tunnistaa tutkittavia henkilöitä. Tutkimusaineisto säilytettiin ulkopuolisilta saavuttamattomissa ja hävitimme sen opinnäytetyön valmistuttua. Oppaan valokuvissa olevat työt ovat meidän valmistamiamme.

Anttilan (1996) mukaan havainnoinnissa jälkikäteen muistiinmerkityt tiedot voivat olla muuttuneita tai virheellisiä. Hän myös mainitsee, että tutkijan oma mielentila, kiinnostuksen kohteet, mieltymykset, ennakkoluulot ja tutkijan käsitys suotavista tuloksista vaikuttavat havaintojen merkitsemiseen. (Vilkkä 2006, 99–100.) Tässä tutkimuksessa havainnot kirjattiin ryhmäkerran aikana ja välittömästi sen jälkeen. Havaintojen kirjaamista jatkoimme kahden ryhmäkerran jälkeen samana iltana. Havaintoihin saattoivat vaikuttaa omat mieltymyksemme ja odotuksemme. Olimme innostuneita luovien toimintojen käytöstä alkavan vaiheen muistisairaiden ryhmässä. Toivoimme, että ryhmäläiset kokisivat ryhmän ja siihen liittyvät toiminnot mielekkäiksi. Myös ulkopuolisella havainnoijalla oli positiiviset odotukset ryhmän onnistumisesta. Tutkimuksessa havainnot ovat aina valikoivia. Tutkija saattaa havaita esimerkiksi vain tuttuja havaintoja. Grönforsin (2001) mukaan havainnon toistuesssa tutkija tottuu, eikä enää välttämättä tiedosta toistuvia havaintoja. (Vilkkä 2006, 11, 13.) Tutkimuksen edetessä toistuvien havaintojen kirjaaminen väheni.

Tutkimuksen objektiivisuutta koetetaan varmistaa käyttämällä useampaa havainnoijaa. Useamman havainnoijan käyttö saattaa parantaa tutkimuskohteen kuvausta. (Eskola & Suoranta 1998, 215.) Tutkimuksessa oli havainnoimassa meidän lisäksi ulkopuolinen havainnoija. Ristiriitoja eri havainnoijien tekemissä havainnoissa ei ollut. Tutkimuksen luotettavuutta olisi voinut lisätä havainnointilomakkeen kysymyksiä täsmentämällä ja tutkimuskysymyksen käsitteitä määrittelemällä. Luotettavuutta olisi saatu myös käyttämällä tiedonkeruumenetelmänä havainnoinnin lisäksi esimerkiksi haastattelua. Työn resurssit eivät kuitenkaan antaneet mahdollisuuksia käyttää useampia aineistonkeruumenetelmiä. Koska ryhmäläiset tiesivät, että ryhmän toteutus on osa opinnäytetyöprosessiamme, heillä saattoi olla halu miellyttää meitä. Tutkimuk-

sessä ei ole huomioitu ryhmäprosessin etenemistä, joka on voinut vaikuttaa tutkimustuloksiin.

Havainnointilomakkeen valmistuminen jo ennen ryhmän aloittamista olisi tuonut tutkimukseen lisää luotettavuutta, mutta toisaalta saimme ensimmäiseltä ryhmäkerralta sen muokkaamiseen käytännönläheistä tietoa. Tutkimuskysymyksemme muokkautui ja tarkentui vielä tutkimuksen edetessä. Jos tutkimuskysymys olisi jo alussa ollut tarkentunut, se olisi myös voinut tarkemmin ohjata havainnointilomakkeen muodostamista. Aiheen rajauksen koimme haastavaksi. Jouduimme paljon pohtimaan, miten saamme rajattua työtä opinnäytetyön resursseja vastaavaksi. Työhön olisi ollut mielenkiintoista ottaa mukaan myös ryhmäprosessin vaiheet ja samalla olisi ollut mahdollista nähdä eri vaiheiden merkitystä toteutetussa ryhmässä. Työmme eteni nopeasti, sillä elokuussa 2010 aloitimme työskentelyn aiheen parissa. Ryhmän toteutus oli tammi- ja helmikuussa, maaliskuussa analysoimme tutkimuksen tulokset ja tuotimme oppaan. Valmiin työn palautimme huhtikuussa 2011. Olemme tehneet työn nopealla aikataululla ja tiiviisti työskennellen. Pidempikestoinen prosessointi olisi kuitenkin voinut synnyttää uusia näkökulmia työskentelyn edetessä.

Tuntemuksemme ryhmän ohjaamisen aikana ovat voineet vaikuttaa koko kehittämistyön tuloksiin. Ryhmän ensimmäisillä kerroilla olimme jännittyneitä uuden ryhmän ohjaamisesta. Alkujännityksen jälkeen aloimme vapautua ja innostuksemme lisääntyi. Ryhmän loppuvaiheilla koimme olomme luonnolliseksi ja ryhmän ohjaaminen tuntui varmemmalta. Lopussa koimme haikeutta ryhmän päättymisestä. Opasta valmistaessamme pohdimme, olisiko ryhmän toimintojen järjestyksen muuttaminen voinut helpottaa ryhmäläisten osallistumista. Esimerkiksi enemmän luovuutta vaativaan toimintaan, kuten kangaskassin maalaamiseen, olisi lähdetty vasta kun ryhmäläiset luottavat enemmän itseensä ja tuntevat olonsa ryhmässä turvalliseksi. Emme kuitenkaan muuttaneet järjestystä, koska koimme ryhmäkertojen tavoitteiden järjestyksen olevan hyvä ja etenevän loogisesti. Opasta tuottaessamme pohdimme sen käyttäjien kohderyhmää. Ajattelemme, että ensisijaisesti opas on tarkoitettu sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten käyttöön, koska heillä on ammatillista taustaa ym-

märtää muistisairauksia. Uskomme kuitenkin, että vapaaehtoistyöntekijät, joilla on tietoa ja kokemusta muistisairaiden kanssa työskentelystä, voivat käyttää opasta ammattilaisten tavoin.

Ryhmän tavoitteena oleva elämänhallinnan tukeminen on iso tavoite. Seitsemän kerran interventiolla ei luultavastikaan ole mahdollista parantaa olennaisesti kenenkään henkilön tunnetta oman elämän hallinnasta. Toivomme, että tällaiseen ryhmään osallistumisen kautta henkilö kuitenkin saisi tukea elämänhallintaansa. Jatkossa suosittelimme toteuttamamme oppaan avulla uusien Voimaa ja väriä elämään –ryhmien järjestämistä. Jatkotutkimusaiheina ryhmissä voitaisiin tutkia toimintojen sopivuutta kyseiselle kohderyhmälle, ryhmän tavoitteiden toteutumista sekä elämänhallinnan paranemista ryhmäläisillä. Oppaan toimivuudesta olisi myös hyödyllistä saada lisää tietoa esimerkiksi käyttäjäkokemusten perusteella. Lisäksi olisi hyödyllistä saada tietoa siitä, millaiseksi vapaaehtoiset kokevat ryhmän toteuttamisen opasta hyödyntäen. Mielenkiintoista olisi myös saada tutkimustietoa siitä, onko luova toiminta itsessään kuntouttavaa vai vaikuttavatko siihen jotkin luovasta toiminnasta riippumattomat seikat.

Tätä työtä tehdessämme henkilökohtaiset tavoitteemme täyttyivät. Saimme paljon kokemusta muistisairaiden kuntouttavasta ryhmätoiminnasta sekä tietoa muistisairauden vaikutuksista toimintakykyyn. Opimme lisää luovien toimintojen käytöstä tälle kohderyhmälle. Esimerkiksi toiminnan porrastamista pohdimme paljon ryhmäsuunnitelmia ja opasta laatiessamme. Elämänhallinnan teoriataustasta saimme tietopääomaa, jota voimme toimintaterapeutteina hyödyntää työskennellessämme myös muiden kohderyhmien kanssa. Asiakaslähtöinen työskentelymme parani ryhmän ohjaamisen aikana.

Muistisairaudesta ja sen aiheuttamista tunteista ja vaikutuksista toimintakykyyn on hyvä puhua avoimesti (Elämää muistisairauden kanssa 2009, 18). Toteuttamassamme ryhmässä ryhmäläiset rohkaistuivat puhumaan muistisairauteen ja omaan elämään liittyvistä asioista toistensa kanssa. Toivomme, että muillakin alkavan vaiheen muistisairailta henkilöillä olisi mahdollisuus

osallistua luovien toimintojen ryhmään, joka voisi tukea heidän elämäntaansa.

LÄHTEET

- Alhainen, K & Rosenvall, A. 2010. Toimintakyvyn ja vaikeusasteen arvioiminen. Teoksessa Muistisairaudet. Toim. Erkinjuntti, T., Rinne, J. & Soininen, H. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 387–392.
- Andreev, T. 2005. Kotikuntoutusprojektin antia - Iloa arkeen toiminnallisilla menetelmillä. Teoksessa Iloa arkeen toiminnallisilla menetelmillä. Opas dementoituvaa ihmistä hoitavalle. Toim. Verkkoniemi, A. & Andreev, T. Helsinki: Pfizer.
- Basting, A. D. 2006. Arts in Dementia Care: This is not the end... it's the end of this chapter. Teoksessa Generations. Spring 2006, 30 (1): 16-20. Viitattu 21.10.2010. <http://www.jamk.fi/kirjasto>, Nelli-portaali, EBSCO.
- Bohlmeijer, Valenkamp, Westerhof, Smit & Cuijpers 2004. Creative reminiscence as an early intervention for depression: Results of a pilot project. Teoksessa Aging & Mental Health. July 2005, 9 (4): 302-304. Viitattu 20.11.2010. <http://www.jamk.fi/kirjasto>, Nelli-portaali, CINAHL.
- Borg, B. & Bruce, M.A. 1991. The Group System. The Therapeutic Activity Group in Occupational Therapy. New Jersey: SLACK Incorporated.
- Christiansen, C. Matuska, K. Polatajko, H. Davis, J. 2009. Life Balance. Evolving the Concept. Teoksessa Life Balance. Multidisciplinary Theories and Research. Toim. Matuska, K., Christiansen, C., Polatajko, H. & Davis, J. United States of America: SLACK Incorporated and AOTA Press. 3–12.
- Cohen, G. 2006. Research on Creativity and Aging: The Positive Impact of the Arts on Health and Illness. Generations 30 (1): 15–17. Viitattu 6.4.2011. <http://www.gwumc.edu/cahh/pdf/RESEARCH%20ON%20CREATIVITY%20AND%20AGING.pdf>
- Cole, M 2005. Group Dynamics in Occupational Therapy. The Theoretical Basis and Practice Application of Group Intervention. 3.p. United States of America: SLACK Incorporated.
- Creek, J. 2002. Creative activities. Teoksesta Occupational Therapy and Mental Health. Toim. Creek, J. Third Edition. Edinburgh: Churchill Livingstone. 265–273.
- Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Elämää muistisairauden kanssa – kuntoutusopas muistisairaille ihmisille ja heidän läheisilleen 2009. Muistiliitto. Toim. Högström, S. & Granö, S. Tampere: Punamusta Tampere.

Erkinjuntti, T., Alhainen, K., Rinne, J. & Soininen, H. 2006. Muistihäiriöt ja dementia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Erkinjuntti, T. & Huovinen, M. 2008. Kun muisti pettää. Muistihäiriöt ja etenevät muistisairaudet. Helsinki: WSOY.

Erkinjuntti, T. 2010. Dementian käsite. Teoksessa Muistisairaudet. Toim. Erkinjuntti, T., Rinne, J. & Soininen, H. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 86–90.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 2. p. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.

Finlay, L. 1997. Groupwork in Occupational Therapy. Uud. p. United Kingdom: Stanley Thornes Ltd.

Granö, S. & Koskisu, J 2007. Kuntoutus etenevissä muistisairauksissa – kieli ja käsitteet muutoksessa. Lehdessä Toimintaterapeutti 5/2007. 6–10.

Griffs, S 2008. The experience of creative activity as a treatment medium. Teoksessa Journal of Mental Health. February 2008, 17 (1): 49–63 Viitattu 7.3.2011. <http://www.jamk.fi/kirjasto>, Nelli-portaali, EBSCOHOST.

Grönfors, M. 1982. Kvalitatiiviset kenttätutkimusmenetelmät. Helsinki: WSOY.

Hintsala, S. 1997. Tuettua vuorovaikutusta. Selkoryhmän ohjaajan opas. Helsinki: Kehitysvammaliitto ja Vanhustyön keskusliitto.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. p., uud. p. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hohenthal-Antin, L. 2006. Kutkuttavaa taidetta. Taidetoiminta seniori- ja vanhustyössä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hyvien käytäntöjen tunnistaminen ja käyttö Muistiluotsissa. (n.d.) Muistiliiton julkaisu.

Högström, S. 2008. Taiteilijan ääni: Taidemaalari Rafael Wardin haastattelu 25.10.2007. Teoksessa Ateneumin muistipolku. Toim. Ateneumin taidemuseon museopedagoginen sektori/ Satu Itkonen. Ateneumin taidemuseo. 4-5. Viitattu 4.1.2011. <http://www.ateneum.fi/content/s2/pdf/Muistipolku.pdf>

Jyrkämä, O. 2010. Vertaistukiryhmä käyntiin! Teoksessa Vertaistoiminta kannattaa. Toim. Laatikainen, T. Asumispalvelusäätiä Aspa. 25–49.

Kemppi, L. 2008. Taide kantaa ja kannattaa. Taidetoiminnan merkitys eläkeiässä. Pro-gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Humanistinen tiedekunta. Taiteiden ja kulttuurin tutkimuksen laitos. Taidekasvatus. Viitattu 11.11.2010. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:juu-200809145734>

Keski-Suomen Muistiyhdistys ry. (n.d.) Viitattu 11.1.2011.

<http://www.kolumbus.fi/jkl.dy/yhdistys.html>

Kielhofner, G. 2008. Dimensions of Doing. Teoksessa Model of Human Occupation. Theory and Application. 4. Edition. Toim. Kielhofner, G. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins. 101–109.

Kuntoutusmalli – etenevät muistisairaudet. 2006. Julkaisu. Helsinki: Alzheimer-keskusliitto.

Laine, K. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. 1. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Levine Madori, L. 2007. Therapeutic Thematic Arts Programming for Older Adults. Baltimore: Health Professions Press.

Liikanen, H-L. 2003. Taide kohtaa elämän. Arts in Hospital –hanke ja kulttuuri-toiminta itäsuomalaisten hoitoyksiköiden arjessa ja juhlassa. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.

Liikanen, H-L. 2010. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia – ehdotus toiminta-ohjelmaksi 2010–2014. Opetusministeriön julkaisuja 2010:1. Viitattu 31.3.2011.

<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2010/liitteet/OPM1.pdf?lang=>

Mantere, M-H. 2007a. Luovuuden ulottuvuuksia taideterapiassa. Teoksessa Taideterapian perusteet. Toim. Rankanen, M., Hentinen, H. & Mantere, M-H. 1.p. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 190–199.

Mantere, M-H. 2007b. Taideterapia ja ryhmät. Teoksessa Taideterapian perusteet. Toim. Rankanen, M., Hentinen, H. & Mantere, M-H. 1.p. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 177–182.

Mantere, M-H. 2007c. Taiteen ja terapian yhteinen kuva. Teoksessa Taideterapian perusteet. Toim. Rankanen, M., Hentinen, H. & Mantere, M-H. 1.p. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 11–19.

Matuska, K. & Christiansen, C.H. 2009. A Theoretical Model of Life Balance and Imbalance. Teoksessa Life Balance. Multidisciplinary Theories and Research. Toim. Matuska, K., Christiansen, C., Polatajko, H. & Davis, J. United States of America: SLACK Incorporated and AOTA Press. 149–164.

Mok, Lai, Wong & Wan, 2007. Living with early-stage dementia: the perspective of older Chinese people. Viitattu 27.11.2010. <http://www.jamk.fi/kirjasto>, Nelli-portaali, CINAHL.

Muistiluotsi 2008a. Keski-Suomen muistiluotsi. Viitattu 27.1.2011.

http://www.muistiluotsi.fi/muistiluotsi/alueelliset_keskukset/keski-suomi/

Muistiluotsi 2008b. Valtakunnallinen koordinaatio. Viitattu 2.2.2011.
http://www.muistiluotsi.fi/muistiluotsi/valtakunnallinen_koordinaatio/

Pentland, W. & McColl, M. 2009. Another Perspective on Life Balance. Teoksessa Life Balance. Multidisciplinary Theories and Research. Toim. Matuska, K., Christiansen, C., Polatajko, H. & Davis, J. United States of America: SLACK Incorporated and AOTA Press. 165–179.

Persson, D. & Jonsson, H. 2009. Importance of Experiential Challenges in a Balanced Life. Teoksessa Life Balance. Multidisciplinary Theories and Research. Toim. Matuska, K., Christiansen, C., Polatajko, H. & Davis, J. United States of America: SLACK Incorporated and AOTA Press. 133–147.

Pikkarainen, A. 2004. Toimintaterapia osana dementoituvien ihmisten kuntouttavaa hoitoa ja laadukasta arkea. Teoksessa Dementoituvan ihmisen kuntoutuksen lupaus. Toim. Heimonen, S. & Voutilainen, P. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. 34–47.

Pirttilä, T. 2004. Muistihäiriöisen ja dementoivan henkilön kuntoutuksen mahdollisuudet. Teoksessa Dementoituvan ihmisen kuntoutuksen lupaus. 2004. Toim. Heimonen, S. & Voutilainen, P. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. 11–21.

Pirttilä, T. & Erkinjuntti, T. 2010. Alzheimerin taudin kliininen kuva ja diagnoosi. Teoksessa Muistisairaudet. Toim. Erkinjuntti, T., Rinne, J. & Soininen, H. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 121–141.

Pitkälä, K. 2011. Kuntoutus muistisairauksissa. Viitattu 17.3.2011.
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/naytaartikkeli/.../nix01641>

Rankanen, M. 2007. Taideterapeutin työ ja asiakkaat. Teoksessa Taideterapi-an perusteet. Toim. Rankanen, M., Hentinen, H. & Mantere, M-H. 1.painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 51–63.

Saarelainen, R. 2001. Taide ja luovuus mielenterveys- ja päihdetyössä. Teoksessa Parantava taide. Taideoppikirja lähi- ja perushoitajille. Toim. Sederholm, H., Ukkola, I. & Toimihenkilöjärjestöjen sivistysliitto. Helsinki: Raamattutalo. 95–110.

Saarenheimo, M. 2003. Vanhuus ja mielenterveys. Arkielämän näkökulmia. Helsinki: WSOY.

Staricoff, R. 2004. Arts in health: a review of the medical literature. Research report 36. Arts Council of England. Viitattu 31.3.2011. [http://www-cms.newcastle.edu.au/Resources/Research%20Centres/ArtsHealth/Arts-in-health.pdf](http://www.cms.newcastle.edu.au/Resources/Research%20Centres/ArtsHealth/Arts-in-health.pdf)

Taipale, M. 2001. Taidetoiminta vanhustenhoitolaitoksissa. Teoksessa Parantava taide. Taideoppikirja lähi- ja perushoitajille. Toim. Sederholm, H., Ukkola, I. & Toimihenkilöjärjestöjen sivistysliitto. Helsinki: Raamattutalo. 79– 93.

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampere University Press.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. p., uud. laitos. Helsinki: Tammi.

Vaittinen H. 2009. Toiminnallinen identiteetti. Käsiteanalyysi Walkerin ja Avantin mukaan. Pro-Gradu Jyväskylän yliopisto. Viitattu 10.11.2010.

<http://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-200908103538>

Vilkka, H.2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vilkka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

LIITTEET

Liite 1. Ryhmän mainos

VOIMAA JA VÄRIÄ ELÄMÄÄN!

Tule mukaan harrastamaan ja luomaan uutta omin käsin, yhdessä toisten samassa elämäntilanteessa olevien kanssa!

Voimaa ja väriä – ryhmä on tarkoitettu Sinulle, joka...

olet sairastanut muistisairautta vähän aikaa

olet kiinnostunut kokeilemaan erilaisia kädentaitoja rennossa hengessä

haluat jakaa kokemuksiasi muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa!

Voimaa ja väriä - ryhmä on ohjattu ja turvallinen ryhmä, jossa on tarkoituksena päästä nauttimaan käsillä uuden luomisesta rennossa ja mukavassa hengessä. Osallistujalla ei tarvitse olla aikaisempaa kokemusta esimerkiksi käsitöistä tai askartelusta. Toimintaan voi osallistua myös heikommilla käsivoimilla.

Ryhmä kokoontuu kerran viikossa yhteensä seitsemän kertaa. Ryhmään mahtuu kuusi osallistujaa. Ryhmä on maksuton.

Ensimmäinen tapaaminen 12.1. klo 13-15.

Keski-Suomen Muistiyhdistys, Yrjönkatu 37 B 15 (sisäpihalta sisälle).

**ILMOITTAUTUMISET 20.11.2010 mennessä
puh. 014 614928**

Lämpimästi tervetuloa!



Liite 2. Ryhmän tavoitteet ja toiminnot eri ryhmäkerroilla

1. kerta

Tavoitteet: Tutustuminen, ryhmäjaksoon orientoituminen, ryhmäläisten toimintakyvyn arviointi ja mielenkiinnon kohteiden kartoitus.

Toiminta: Virittäytymisessä käytiin läpi omat nimet ja kerrottiin oman nimen kirjaimella alkava asia, josta pitää. Seuraavaksi tehtiin nimikyltit kartongeista, johon kirjoitettiin oma nimi ja painettiin sormiväreillä oma sormenjälki. Nimikyltit laminoitiin ja niihin kiinnitettiin rintaneula-aiho. Kylteille tehtiin säilytyspussi painamalla valmiiseen kangaspussiin eri-värisiä sormenjälkiä. Kerrottiin, että pussi kuvastaa ryhmään kuulumista ja suljettua ja luottamuksellista ilmapiiriä ja sormenjäljet kuvastavat jokaisen yksilöllisyyttä. Lopuksi keskustelimme mielenkiinnon kohteista ja toiveista tuleville ryhmäkerroille.

2. kerta

Tavoitteet: Omien voimavarojen ja itselle merkityksellisten asioiden tiedostaminen.

Toiminta: Virittäytymisessä keskusteltiin mielihyvää ja iloa tuottavista asioista. Sen jälkeen maalattiin kangaskassit tekstiiliväreillä itselle tärkeää toimintaa varten. Kuviteltiin, että kassi kuvastaa omaa elämää ja täytettiin se väreillä ja kuvioilla, jotka kuvastavat itselle tärkeitä asioita. Tehtävänannossa korostettiin, että kuvioiden ei tarvitse esittää mitään. Lopuksi keskusteltiin kysymyskorttien avulla itselle tärkeistä asioista. Kysymykset olivat: Mikä on minulle tärkeää elämässäni? Mistä asioista olen ylpeä? Mitkä asiat tekevät minut hyvälle tuulelle? Mistä nautin?

3. kerta

Tavoitteet: Sosiaalisten suhteiden ja ihmissuhteiden hoitamisen pohtiminen.

Toiminta: Virittäytymisessä kuunneltiin Posteljooni-laulu. Sen jälkeen valmistettiin kortteja kuulamaalauksella. Karkkirasian pohjalle laitettiin paperi, väriä ja lasikuulia. Kuulia vieriteltiin rasian pohjalla. Maalattu paperi nostettiin rasiasta pois ja ylimääräinen väri pyyhittiin käsipyyhepaperilla pois. Maalatusta paperista leikattiin ja liimattiin kuvio korttipohjaan. Ryhmäläisillä oli mahdollisuus koristella kortteja valmiilla tarroilla. Työskentelyn aikana ja lopuksi keskusteltiin ihmissuhteista ja ihmissuhteiden vaikutuksesta elämään.

4. kerta

Tavoitteet: Oman toimintakyvyn pohtiminen; mitä itse voi kotona tehdä, missä on hyvä.

Toiminta: Virittäytymiseksi kuunneltiin Äiti leipoo hymyellen –laulu. Koristeltiin pikkuleipiä sokerimassalla. Massa kaulittiin ja siitä otettiin piparimuoteilla kuvioita. Kuviot kiinnitettiin pikkuleipiin sokerikuorutteella. Halutessaan pikkuleipiä sai koristella kuorutteella lisää. Työskentelyn aikana ja lopuksi keskusteltiin kotiaskareista ja niiden hoitamisesta.

5. kerta

Tavoitteet: Minäkuvan vahvistaminen: pohditaan millainen on, onko muuttunut ja millaiseksi on muuttunut.

Toiminta: Virittäytymiseksi luettiin Panen pyöreitä kiviä puroon -runo. Runon luki vapaaehtoinen ryhmäläinen. Sen jälkeen tehtiin kollaasitaideteos. Paperi maalattiin vesiväreillä täyteen värejä. Ohjeistuksessa korostettiin sitä, että maalauksen ei tule esittää mitään. Maalaus revittiin palasiksi ja jokainen antoi yhden oman palasen lahjaksi viereiselle henkilölle. Kerrottiin, että lahja merkitsee toisten ihmisten vaikutusta omaan elämään. Omat ja lahjaksi saadut palaset liimattiin uuteen muotoon värilliselle kartongille. Taustalla soi hiljaisella rauhallinen musiikki. Töiden kautta keskusteltiin omasta elämästä.

6. kerta

Tavoitteet: Tulevaisuuden mahdollisuuksien pohtiminen ja ajatuksen suuntaaminen tulevaisuuteen.

Toiminta: Virittäytymiseksi pelattiin sovellettua hirsipuu-peliä sanasta ”avain”. Hirsipuu-piirroksen tilalle piirrettiin vihjeeksi avainta. Tehtiin avainnauhat punomalla trikookuteesta ja ohuemmista langoista. Lankanipun keskelle pujotettiin avainrengas. Avainnauha tehtiin parityöskentelynä pyörittäen lankanipun päitä eri suuntiin ja yhdistämällä lankanipun päät solmuksi. Lopuksi keskusteltiin tulevaisuudesta.

7. kerta

Tavoite: Ryhmän yhteenveto ja päättäminen.

Toiminta: Virittäytymiseksi kuunneltiin Sateenkaaren päässä –laulu. Tehtiin toivomuskukat lautasliinoista ja rautalangasta. Jokainen taitteli kaksi haitaria lautasliinoista. Nämä solmittiin nauhalla ja muotoiltiin kukiksi. Toiseen kukkaan tehtiin varsi ja lehdet rautalangasta, vihreästä kukkateipistä ja huopakankaasta. Katseltiin kuvia ryhmän aikana tehdyistä töistä. Halukkaille ryhmäläisille jaettiin toistensa yhteystiedot ja tietoa Muistiyhdistyksen järjestämästä tulevasta työpajasta. Lopuksi tehtiin pöydälle toivomuslähde sinisistä papereista. Ympäriille laitettiin kynntilöitä ja kuunneltiin rauhallista musiikkia. Jokainen laittoi varretoman kukkansa toivomuslähteeseen kertoen samalla toiveensa tulevaisuudesta.

Liite 3. Havainnointilomake

Ryhmän tunnelma:

Ryhmäläisten aktiivisuus:

Ohjeiden ymmärtäminen:

Toiminnan sopivuus ryhmäläisten taitotasolle:

Toisten auttaminen:

Ideoitu tulevaan:

Liite 4. Lupa tutkimukseen osallistumisesta

Suostumus tutkimukseen

Hei!

Tervetuloa Voimaa ja väriä -ryhmään Muistiyhdistykselle!

Olemme kaksi toimintaterapeuttiopiskelijaa Jyväskylän Ammattikorkeakoulusta. Osana opinnäytetyötämme järjestämme Voimaa ja väriä -ryhmän yhteistyössä Muistiyhdistyksen kanssa.

Ryhmän toiminta keskittyy luovien menetelmien käyttöön. Tarkastelemme osallistumista ja luovien toimintojen sopevuutta. Tutkimuksen tuloksia hyödynnämme oppaassa ryhmien järjestämisestä. Opas tulee Muistiyhdistysten käyttöön.

Ryhmässä käyminen on vapaaehtoista. Kehittämistehtävän onnistumiseksi toivomme kuitenkin, että pääsette tulemaan ryhmään jokaisella ryhmäkerralla.

Huolehdimme, ettei henkilöllisyyttänne voi tunnistaa valmiista työstä. Emme mainitse työssämme mitään henkilötietojanne. Aineisto on vain meidän käytössämme ja hävitämme sen asianmukaisesti tutkimuksen toteutuksen jälkeen.

Opinnäytetyö julkistetaan Jyväskylän Ammattikorkeakoulussa. Työ julkaistaan koulumme internetsivuilla verkkoaineistona.

Jotta voimme käyttää havainnoimaamme materiaalia opinnäytetyössämme, tarvitsemme teidän suostumuksenne käyttää ryhmästä saatuja materiaaleja työssämme.

Vastaamme mielellämme lisäkysymyksiinne.

Miia-Kaisa Kinnunen
Toimintaterapeuttiopiskelija
puh. –

Päivi Juola
Toimintaterapeuttiopiskelija
puh. –

Keski- Suomen Muistiyhdistys Jyväskylän Ammattikorkeakoulu
puh. –

Annan suostumukseni toimintaterapeuttiopiskelijoille, Miia-Kaisa Kinnuselle ja Päivi Juolalle käyttää Keski-Suomen Muistiyhdistyksellä toteutettavaa Voimaa ja väriä -ryhmää materiaalina opinnäytetyössään.

Paikka ja aika:

Allekirjoitus:

Nimen selvennys:

Liite 5. Opas

VOIMAA JA VÄRIÄ ELÄMÄÄN

Opas luovan toiminnan ryhmän järjestämiseen



Päivi Juola &
Miia-Kaisa Kinnunen 2011



Taustaa

- **VOIMAA JA VÄRIÄ ELÄMÄÄN** –opas rohkaisee luovan ryhmätoiminnan järjestämiseen alkavan vaiheen muistisairaille. Opas on tarkoitettu henkilöille, joilla on tietoa muistisairauksista sekä kiinnostusta luovien toimintojen käyttöön.
- **VOIMAA JA VÄRIÄ ELÄMÄÄN** –ryhmän tavoitteena on tukea asiakkaiden elämänhallintaa ja sen alueelta toiminnallista identiteettiä.
- Oppaan alussa esitellään teoreettisia perusteita **VOIMAA JA VÄRIÄ ELÄMÄÄN** –ryhmälle. Seuraavaksi kerrotaan kaikkia ryhmäkertoja koskevia yleisiä asioita sekä kuvataan jokaisen ryhmäkerran tavoitteet, sisältö ja tarvittavat materiaalit. Lopussa kuvataan lyhyesti ryhmäkokonaisuuden sopivuutta toteutetulle ryhmälle.
- Opas on suunniteltu ohjaajan tueksi ryhmän järjestämiseen. Opas on työväline, jota voi hyödyntää ja sen sisältöä voidaan kehittää ja muokata edelleen kullekin ryhmälle sopivaksi. Opasta on mahdollista käyttää myös ”vinkkinä” yksittäisten työpajakertojen apuna.
- Opas on valmistettu osana opinnäytetyötä toimintaterapian koulutusohjelmassa JAMK:ssa 2011. Yhteistyökumppanina oli Keski-Suomen Muistiyhdistys ry.

Muistisairaus, elämänhallinta ja toiminnallinen identiteetti

- Muistisairauteen sairastunutta ihmistä olisi tuettava osallistumaan hänen oman elämäntyyliinsä mukaisiin toimintoihin. Näin voidaan tukea tunnetta elämän jatkumisesta ja hänen omaa identiteettiään. Tärkeitä ovat omat harrastukset, mielihyvää tuottavat toiminnot ja osallisuus sosiaalisissa verkostoissa.
- Elämänhallinta tarkoittaa ihmisen hallinnan tunnetta omassa elämässään. Tämä tunne saadaan aikaan, kun ihminen kykenee tyydyttämään jokapäiväiset tarpeensa. Samalla hän kunnioittaa omia arvojaan, vahvuuksiaan ja merkityksellisyyden tunnetta sekä ottaa toiminnassaan huomioon ympäristönsä. Elämänhallinnan tunne toteutuu elämäntyyllillä, joka tarjoaa sopivasti haasteita eikä kuitenkaan ole yksilölle liian kuormittava. Siihen kuuluu kyky toimia oman hyvinvoinnin eteen joustavasti tilanteen vaatimalla tavalla.
- Toiminnallinen identiteetti on yksilön kokemus itsestään toimijana ja ajatus siitä, millaiseksi toimijaksi hän haluaa tulla. Ihmisen toiminnallinen identiteetti vahvistuu, kun hänellä on mahdollisuus osallistua itselle merkityksellisiin toimintoihin ja kun hän pystyy oman toiminnan kautta vaikuttamaan ja saamaan arvostusta.

Luova toiminta ja ryhmät

- Luova toiminta on toimintaa, joka edellyttää mielikuvitusta ja sen tuloksena syntyy uudenlainen hyödyllinen tai onnistunut tuotos. Se voi olla jotain konkreettista, kuten maalaus tai kirjoitus tai se voi olla omaperäinen idea tai ajatuksen kulku. Luovassa toiminnassa tekeminen itsessään on tärkeää ja voi jättää jälkeensä positiivisen tunteen. Hyvä mieli säilyy, vaikka tekemishetki olisi jo unohtunut. Onnistuneen lopputuloksen aikaansaaminen edistää tyydytyksen, ilon ja tasapainon kokemuksia. Luovan toiminnan seurauksena ihminen voi vähitellen rohkaistua tekemään omassa elämässään käytännöllisiä, esteettisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia valintoja ja muutoksia, jotka ovat oman elämän kannalta tyydyttäviä ja innostavia.

- Ryhmätoimintaa pidetään toimintaterapiassa yksilön identiteetin rakentumispohjana. Yksilöksi ja persoonaksi ihminen muuttuu vasta suhteessa toisiin ihmisiin. Ryhmämuotoisessa vertaistoiminnassa on merkityksellistä kokemusten jakaminen ja vaihto, identiteetin selkiytyminen ja vahvistaminen muiden ryhmäläisten kertomusten kautta, voimaantuminen, yhteisöllisyys ja ystävyys. Ryhmän ohjaajan tehtävänä on pyrkiä luomaan ryhmään turvallinen, luottamuksellinen ja kiireetön ilmapiiri. Ohjaaja mahdollistaa tietoisesti erilaisia vuorovaikutustilanteita.

Yleisiä ohjeita

- Ryhmä on tarkoitettu muistisairauden alkavassa vaiheessa oleville henkilöille, jotka haluavat jakaa kokemuksia muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa ja ovat kiinnostuneet kokeilemaan erilaisia kädentaitoja. Osallistujilla ei tarvitse olla aikaisempaa kokemusta käsityöistä.
- Ryhmän toiminnot on suunniteltu siten, että ryhmässä on ohjaaja, apuohjaaja ja 7 ryhmäläistä.
- Ryhmää järjestettäessä toimintoja muutetaan asiakkaiden toimintakyvyn ja mielenkiinnon kohteiden mukaan tarvittaessa helpommiksi tai vaikeammiksi. Tarkoituksena on, että ryhmäläiset saavat toiminnoista onnistumisen kokemuksia.
- Ohjeet annetaan selkeästi vaihe vaiheelta samalla mallia näyttäen. Ohje toistetaan ja näytetään tarvittaessa uudelleen.
- Keskusteluissa edetään asiakaslähtöisesti huomioimalla ryhmäläisten esille nostamat aiheet. Tarvittaessa ohjaaja voi hyödyntää ryhmäsuunnitelmissa olevia keskustelukysymyksiä.
- Ryhmässä kuunneltavien laulujen valintaan kiinnitetään huomiota siten, että laulun sanat erottuvat mahdollisimman selvästi.
- Jokaisella ryhmäkerralla otetaan valokuva töistä viimeistä ryhmäkertaa varten.

1. Ryhmäkerta

Tavoitteet: Tutustuminen, ryhmäjaksoon orientoituminen, ryhmäläisten toimintakyvyn arviointi ja mielenkiinnon kohteiden kartoitus.

Aloitus:

- Esittäytyminen, kahvittelu ja tämän kerran ohjelman esittely; tehdään nimineulat ja tutustutaan toisiin.

Toiminta:

- Kerrotaan oma nimi ja asia, josta pitää.
- Nimineulojen ja niille säilytuspussin valmistaminen.

Nimineulojen valmistus: Jokainen leikkaa kaksi eriväristä ja –kokoista kartonkipalaa (isomman koko noin 5x10 cm). Pienempään kirjoitetaan nimi ja liimataan se isommalle kartongille.

Sormivärillä painetaan nimineulaan yksi tai useampia sormenjälkiä. Haluttaessa nimineulat voidaan laminoida. Viimeisenä liimataan taakse rintaneulapohja.

Säilytuspussin valmistus: Valmiiseen kangaspussiin tehdään yhdessä kuvioita painamalla siihen sormivärillä sormenjälkiä. Kerrotaan, että säilytuspussi kuvastaa ryhmään kuulumista ja suljettua ja luottamuksellista ilmapiiriä ja sormenjäljet kuvastavat jokaisen yksilöllisyyttä.

- Keskustelua mielenkiinnon kohteista ja käsillä tekemisestä: Mitä käsillä tekeminen on tai voi olla? Mitä käsillä tekemistä olette harrastaneet? Mistä olette pitäneet?
- Nimineulojen esittely.

Lopetus:

- Käydään läpi, mitä ryhmäkerralla tehtiin. Ryhmäläisille annetaan mahdollisuus palautteen antamiseen ja kokemusten jakamiseen. Kerätään nimineulat säilytyspussiin ja muistutetaan kokoontumisen luottamuksellisuudesta. Jaetaan muistilaput seuraavan kokoontumisen ajankohdasta.

Tarvittavat materiaalit ja työvälineet:

- Erivärisiä kartonkeja
- Sormivärit
- Kangaspussi
- Nimineulan aihiot
- Sakset, liimaa, tusseja
- Laminointikone



2. Ryhmäkerta

Tavoitteet: Omien voimavarojen ja itselle merkityksellisten asioiden tiedostaminen.

Aloitus:

- Kahvittelu, nimineulojen laittaminen rintaan ja tämän kerran ohjelman esittely; maalataan kangaskassi ja puhutaan itselle iloa tuottavista asioista.

Toiminta:

- Pohditaan asioita, jotka tuottavat itselle mielihyvää ja iloa.
- Maalataan kassi itselle tärkeää toimintaa varten esim. kirjasto-, kauppa- tai käsityökassi. Kasseihin on etukäteen laitettu sisälle sanomalehtiä suojaksi. Ennen kassin maalaamista kokeillaan maalaamista kokeilupaperille rauhallisen musiikin soidessa taustalla. Vähitellen siirrytään maalaamaan kassia itseä miellyttävillä väreillä ja kuvioilla. Kassista maalataan vain toinen puoli. Kassit laitetaan kuivumaan. Niiden kuivuttua ohjaaja kiinnittää värit puuvillakankaan läpi silittämällä ne silitysraudalla. Kassit saa kotiin seuraavalla kerralla.
- Keskustellaan itselle tärkeistä asioista: Mikä on minulle tärkeää elämässäni? Mitkä asiat tekevät minut hyvälle tuulelle? Mistä nautin?

Lopetus:

• Käydään läpi, mitä ryhmäkerralla tehtiin. Ryhmäläisille annetaan mahdollisuus palautteen antamiseen ja kokemusten jakamiseen. Kerätään nimineulat säilytyspussiin ja muistutetaan kokoontumisen luottamuksellisuudesta. Jaetaan muistilaput seuraavan kokoontumisen ajankohdasta.

Tarvittavat materiaalit ja työvälineet:

- Kangaskassit (löytyy esim. ruokakaupoista)
- Tekstiilivärejä
- Eri kokoisia siveltimiä
- Sanomalehtiä ja paperia
- Rauhallista musiikkia



3. Ryhmäkerta

Tavoitteet: Sosiaalisten suhteiden ja ihmissuhteiden hoitamisen pohtiminen.

Aloitus:

- Kahvittelu, nimineulojen laittaminen rintaan ja tämän kerran ohjelman esittely; tehdään kortteja ja keskustellaan ihmissuhteista.

Toiminta:

- Kuunnellaan posti tai kortti –teemaan liittyvä laulu. Keskustellaan siitä, miltä tuntuu saada kortti tai antaa kortti jollekin läheiselle.
- Tehdään kortti kuulamaalauksella. Ison karkkirasian pohjalle asetetaan pohjaa pienempi paperi. Pohjalle paperin ulkopuolelle tiputetaan muutama tippa väriä. Rasiaan laitetaan kaksi marmorikuulaa ja niitä vieritellään rasiassa. Kuulat levittävät väriä paperille. Kun paperissa on riittävästi väriä, se otetaan rasiasta pois ja ylimääräiset värit painetaan käsipyyhepaperiin. Näin voidaan nopeuttaa kuivumista. Maalauksesta leikataan kuvio ja se liimataan valmiille korttipohjalle.
- Keskustellaan ihmissuhteista: Miten muut suhtautuvat minuun? Miten minä suhtaudun muihin? Vaikuttaako muistisairaus ihmissuhteisiin? Oletteko huomanneet muutosta? Mitkä asiat auttavat niiden hoitamisessa?

Lopetus:

• Käydään läpi, mitä ryhmäkerralla tehtiin. Ryhmäläisille annetaan mahdollisuus palautteen antamiseen ja kokemusten jakamiseen. Kerätään nimekulat säilytyspussiin ja muistutetaan kokoontumisen luottamuksellisuudesta. Jaetaan muistilaput seuraavan kokoontumisen ajankohdasta.

Tarvittavat materiaalit ja työvälineet:

- Postiin tai kortteihin liittyvä laulu esim. Posteljooni, sanoittaja tuntematon.
- Valkoista paperia
- Korttipohjia
- Pullopeitevärejä tms.
- Karkkirasioita
- Sormenpään kokoisia kuulia esim. marmorikuulia
- Sakset, liimaa, käsipyyhepaperia



4. Ryhmäkerta

Tavoitteet: Oman toimintakyvyn pohtiminen; mitä itse tekee kotona, missä on hyvä.

Aloituis:

- Kahvittelu, nimineulojen laittaminen rintaan ja tämän kerran ohjelman esittely; koristellaan pikkuleipiä ja jutellaan kotiaskareista.

Toiminta:

- Kuunnellaan leipomiseen liittyvä laulu ja jutellaan kotiaskareista.
- Koristellaan pikkuleipiä sokerimassalla piparimuottien avulla. Sokerimassa kaulitaan ripotellen tomosokeria pöydälle ja massan päälle ja siitä tehdään muotilla koristekuvio, joka liimataan sokerikuorruttelella pikkuleipään. Pikkuleipiin voi tehdä lisää koristeita sokerikuorruttelella. Jokainen saa pakata mukaansa koristeltuja pikkuleipiä ja osa jätetään seuraavalle kerralle kahvileiväksi.
- Jatketaan keskustelua kodin askareista: mitkä ovat mieluisia, mihin tarvitsee apua, mitä on hyvä tekemään?

Lopetus:

- Käydään läpi, mitä ryhmäkerralla tehtiin. Ryhmäläisille annetaan mahdollisuus palautteen antamiseen ja kokemusten jakamiseen. Kerätään nimineulat säilytyspussiin ja muistutetaan kokoontumisen luottamuksellisuudesta. Jaetaan muistilaput seuraavan kokoontumisen ajankohdasta.

Tarvittavat materiaalit ja työvälineet:

- Leipomiseen liittyvä laulu esim. Äiti leipoo hymyellen, sanoittanut Immi Hellen.
- Pikkuleipiä esim. Marie- tai kaurakeksejä
- Sokerimassaa (tai marsipaania)
- Tomusokeria
- Valmista sokerikuorrutetta tuubissa
- Pieniä pikkuleipämuotteja
- Kaulimia
- Pusseja ja lahjanauhaa pakkaamista varten
- Sakset



5. Ryhmäkerta

Tavoitteet: Minäkuvan vahvistaminen: pohditaan millainen on, onko muuttunut ja millaiseksi on muuttunut.

Aloitus:

- Kahvittelu; ihastellaan ja syödään edellisellä kerralla tehtyjä pikkuleipiä, nimineulojen laittaminen rintaan ja tämän kerran ohjelman esittely; tehdään maalaustaideteos ja pohditaan oman elämän muutosta.

Toiminta:

- Pyydetään vapaaehtoista ryhmäläistä lukemaan muistisairauteen tai minuuteen liittyvä runo tai mietelause.
- Tehdään maalaustaideteos rauhallisen musiikin soidessa taustalla. Maalaamista kokeillaan ensin kokeilupaperille. Ennen varsinaisen työn aloittamista kerrotaan, että maalaus revitään myöhemmin eikä sen tarvitse esittää mitään. Maalataan vesiväreillä paperi täyteen värejä ja revitään se. Jokainen antaa vuorollaan yhden repimänsä palasen lahjaksi vasemmalla puolella istuvalle henkilölle. Omista ja toisen antamista paloista liimataan värilliselle kartonkipohjalle kollaasitaideteos uuteen muotoon.
- Ihastellaan jokaisen taideteosta erikseen. Teoksen avulla voidaan käsitellä minäkäsityksen muuttumista. Sairastuessa ihminen muuttuu ja elämä saa uusia ulottuvuuksia. Taideteoksestakin voi tehdä uudestaan omannäköisen. Toisen antama palanen näkyy teoksessa muiden ihmisten vaikutuksena omaan elämään.

• Keskustellaan itseen liittyvistä asioista. Miten muistisairaus on muuttanut minua, vai onko se muuttanut? Millainen olin nuorena? Millaisena ystävät tai sukulaiset minua pitävät? Millainen haluaisin olla?

Lopetus:

• Käydään läpi, mitä ryhmäkerralla tehtiin. Ryhmäläisille annetaan mahdollisuus palautteen antamiseen ja kokemusten jakamiseen. Kerätään nimeulat säilytyspussiin ja muistutetaan kokoontumisen luottamuksellisuudesta. Jaetaan muistilaput seuraavan kokoontumisen ajankohdasta ja muistutellaan ryhmän päättymisen lähenemisestä.

Tarvittavat materiaalit ja työvälineet:

- Muistisairauteen tai minuuteen liittyvä runo tai mietelause
esim. Panen pyöreitä kiviä puroon –runo, kirjoittanut Aale Tynni
- Rauhallista musiikkia
- Vesivärit
- Vesiväripaperia
- Värillisiä kartonkeja
- Siveltimiä, vesiastioita, liimaa



6. Ryhmäkerta

Tavoitteet: Tulevaisuuden mahdollisuuksien pohtiminen ja ajatusten suuntaaminen tulevaisuuteen.

Aloituis:

- Kahvittelu, nimineulojen laittaminen rintaan ja tämän kerran ohjelman esittely; tehdään avaimenperät ja keskustellaan tulevaisuudesta ja itsestä huolehtimisesta.

Toiminta:

- Pelataan hirsipuu-pelin sovellusta sanalla AVAIN. Kirjaimia voi ehdottaa esimerkiksi omasta nimestä. Kun tulee kirjainehdotus, joka ei kuulu sanaan, piirretään hirsipuu-piirroksen tilalle vihjeenä avaimen kuvaa viiva kerrallaan. Ryhmäläisten tulee saada sana AVAIN selville.
- Tehdään avaimenperät punomalla. Jokainen mittaa 40 cm:n paperimitan avulla kaksi lankaa kutakin vuorokauden aikaa kohti kuvastamaan aamua, päivää, iltaa ja yötä (yht. 8 lankaa). Lankojen värit jokainen valitsee oman mielensä mukaisesti. Langat asetetaan pöydälle kahden kappaleen nipuissa. Punominen tehdään parityöskentelynä. Molemmat ottavat yhden lankanipun eri päistä kiinni. Keskelle pujotetaan avainrengas. Nippua lähdetään pyörittämään sormin eri suuntiin. Kun nippua on tarpeeksi pyöritetty, toinen ottaa avainrenkaasta kiinni ja antaa nipun pään toiselle henkilölle. Avainlenkistä päästetään irti. Nipun päät solmitaan vetosolmulle ja nyöriä oiotaan. Kaikki tekevät molemmille ensin yhden nyörin. Sen jälkeen loput nyörit tehdään parin kanssa vuorotellen saman ohjeen mukaisesti pujottaen avainrengas aina punottaviin lankoihin. Voidaan kuvitella, että nauhat suojelevat avaimen pysyvän tallessa aamulla, päivällä, illalla ja yöllä.

- Keskustellaan omien asioiden huolehtimisesta tulevaisuudessa. Mitä keinoja voisi olla, että tärkeät tavarat pysyvät tallessa? Mitä toivoo tulevaisuudelta ystävien, läheisten, harrastusten, asumisen, ulkopuolisen avun yms. osalta.

Lopetus:

- Käydään läpi, mitä ryhmäkerralla tehtiin. Ryhmäläisille annetaan mahdollisuus palautteen antamiseen ja kokemusten jakamiseen. Kerätään nimineulat säilytyspussiin ja muistutetaan kokoontumisen luottamuksellisuudesta. Jaetaan muistilaput seuraavan kokoontumisen ajankohdasta ja muistutellaan ryhmän päättymisestä.

Tarvittavat materiaalit ja työvälineet:

- Puuvilla- tai villalankaa
- Avainrenkaita
- Saksia
- 40 cm paperimittoja
- Paperia ja tussi hirsipuupeliin



7. Ryhmäkerta

Tavoitteet: Ryhmän yhteenveto ja päättäminen.

Aloitus:

- Kahvittelu, nimeulojen laittaminen rintaan ja tämän kerran ohjelman esittely; tehdään toivomuskukat ja hyvästellään toisemme.

Toiminta:

- Kuunnellaan onnellisuuteen liittyvä laulu.
- Tehdään toivomuskukat: Jokainen ottaa kaksi servettiä, joista tekee kukkia. Neliön muotoiseksi avattu servetti taitetaan kaksinkerroin, jolloin siitä tulee suorakulmion mallinen. Taitetusta reunasta leikataan kapea suikale pois. Servetti taitellaan pituussuunnassa haitarimaisesti. Haitarin keskikohtaan solmitaan nauha siten, että haitari muuttuu perhosen malliseksi. Servetin eri paperikerroksia vedetään varovasti toisistaan erilleen ja se muotoillaan kukan näköiseksi. Toiselle kukalle leikataan lehtiä vihreästä huopakankaasta. Sen keskikohdan ympäri nauhan kohdalle laitetaan n. 50 cm rautalanka kaksinkerroin ja sitä pyöritetään kukan kannassa muutaman kerran. Kukan kantaan laitetaan liimaa ja siitä lähdetään pyörittämään kukkateippiä vartta pitkin alaspäin. Samalla varteen lisätään lehtiä liiman avulla kukkateipin ja varren väliin. Toinen kukka jätetään ilman vartta.

Lopetus:

- Muistellaan valokuvien avulla, mitä ryhmäkerroilla on tehty ja jutellaan ryhmän päättymisestä. Ryhmäläisille annetaan mahdollisuus palautteen antamiseen ja kokemusten jakamiseen.
- Tehdään toivomuslähde sinisistä papereista pöydälle. Himmennetään valot ja laitetaan rauhallista musiikkia soimaan ja tuikut palamaan. Jokainen sanoo vuorollaan yhden toiveensa tulevaisuudesta ja laittaa samalla varrettoman kukkansa toivomuslähteeseen.
- Jaetaan ryhmäläisille toistensa yhteystiedot. Jokainen saa mukaansa kukat ja nimineulat. Toivotetaan ryhmäläisille hyvää jatkoa.

Tarvittavat materiaalit ja työvälineet:

- Onnellisuuteen liittyvä laulu, esimerkiksi Sateenkaaren päässä, sanoittanut J. Toivainen.
- Ohuita servettejä
- Lahjanarua
- Huopakangasta
- Kukkateippiä
- Rautalankaa
- Saksia
- Rauhallista musiikkia
- Tuikkuja
- Sinisiä papereita
- Tulostetut kuvat tehdyistä töistä
- Ryhmäläisten yhteystiedot



Ryhmäkokonaisuuden sopivuus toteutetulle ryhmälle

- Suunnittelimme ja toteutimme VOIMAA JA VÄRIÄ –ryhmän Keski-Suomen Muistiyhdistyksellä osana opinnäytetyötämme. Työssä tutkimme toimintojen sopivuutta ryhmäläisille.
- Tutkimuksessa ilmeni, että valitut toiminnot olivat pääosin sopivia ryhmäläisten taitotasolle. Ryhmäläiset ymmärsivät työskentelyohjeet, kun ohjeet annettiin selkeästi ja mallia näyttäen työvaiheittain. He saivat jokaisella ryhmäkerralla työt valmiiksi ja kokivat onnistumisen tunteita. Töiden tekemiseen keskityttiin ja syvennyttiin. Ryhmäläiset suhtautuivat toimintoihin myönteisesti ja kokivat toiminnan merkityksellisenä. He olivat innokkaita ja kiinnostuneita. Ryhmäläisillä heräsi ajatuksia toimintojen jatkamisesta kotona. Ryhmässä ilmeni paljon hyvää mieltä ja iloa. Lisäksi tutkimuksessa ilmeni, että ryhmässä käyminen ja samassa elämäntilanteessa olevien kanssa toimiminen koettiin merkitykselliseksi.
- Tuotimme oppaan kehittämistyönä tutkimuksen perusteella. Oppaaseen on muokattu tutkimuksessa toimimattomaksi ja innostamattomiksi havaitut toiminnot ja työskentelytavat. Hyviksi ja toimiviksi koetut käytännöt on säilytetty .
- Lisää tietoa kehittämistyön prosessista voi lukea opinnäytetyöstämme (ks. Juola, P. & Kinnunen, M-K. 2011).

Lähteet

Christiansen, C. Matuska, K. Polatajko, H. Davis, J. 2009. Life Balance. Evolving the Concept. Teoksessa Life Balance. Multidisciplinary Theories and Research. Toim. Matuska, K., Christiansen, C., Polatajko, H. & Davis, J. United States of America: SLACK Incorporated and AOTA Press. 3–12.

Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Juola, P. & Kinnunen, M-K. 2011. VOIMAA JA VÄRIÄ. Luovan toiminnan ryhmä tukemassa elämänhallintaa alkavan vaiheen muistisairailla henkilöillä. Opinnäytetyö. JAMK. Toimintaterapian koulutusohjelma.

Jyrkämä, O. 2010. Vertaistukiryhmä käyntiin! Teoksessa Vertaistoiminta kannattaa. Toim. Laatikainen, T. Asumispalvelusäätiä Aspa. 25–49.

Kielhofner, G. 2008. Dimensions of Doing. Teoksessa Model of Human Occupation. Theory and Application. 4. Edition. Toim. Kielhofner, G. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins. 101–109.

Mantere, M-H. 2007a. Luovuuden ulottuvuuksia taideterapiassa. Teoksessa Taideterapian perusteet. Toim. Rankanen, M., Hentinen, H. & Mantere, M-H. 1.p. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 190 – 199.

Mantere, M-H. 2007b. Taiteen ja terapian yhteinen kuva. Teoksessa Taideterapian perusteet. Toim. Rankanen, M., Hentinen, H. & Mantere, M-H. 1.p. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 11-19.

Matuska, K. & Christiansen, C.H. 2009. A Theoretical Model of Life Balance and Imbalance. Teoksessa Life Balance. Multidisciplinary Theories and Research. Toim. Matuska, K., Christiansen, C., Polatajko, H. & Davis, J. United States of America: SLACK Incorporated and AOTA Press. 149-164.

Pentland, W. & McColl, M. 2009. Another Perspective on Life Balance. Teoksessa Life Balance. Multidisciplinary Theories and Research. Toim. Matuska, K., Christiansen, C., Polatajko, H. & Davis, J. United States of America: SLACK Incorporated and AOTA Press. 165-179.

Persson, D. & Jonsson, H. 2009. Importance of Experiential Challenges in a Balanced Life. Teoksessa Life Balance. Multidisciplinary Theories and Research. Toim. Matuska, K., Christiansen, C., Polatajko, H. & Davis, J. United States of America: SLACK Incorporated and AOTA Press. 133-147.

Pikkarainen, A. Toimintaterapia osana dementoituvien ihmisten kuntouttavaa hoitoa ja laadukasta arkea. Teoksessa Dementoituvan ihmisen kuntoutuksen lupaus. 2004. Toim. Heimonen, S. & Voutilainen, P. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. 34-47.

Saarelainen, R. 2001. Taide ja luovuus mielenterveys- ja päihdetyössä. Teoksessa Parantava taide. Taideoppikirja lähi- ja perushoitajille. Toim. Sederholm, H., Ukkola, I. & Toimihenkilöjärjestöjen sivistysliitto. Helsinki: Raamattutalo. 95-110.

Taipale, M. 2001. Taidetoiminta vanhustenhoitolaitoksissa. Teoksessa Parantava taide. Taideoppikirja lähi- ja perushoitajille. Toim. Sederholm, H., Ukkola, I. & Toimihenkilöjärjestöjen sivistysliitto. Helsinki: Raamattutalo. 79-93.